

ほけんだより 6月

西尾東高校保健室 H23.6

例年より早い梅雨入りをした今年、蒸し暑い日が続いていますね。梅雨時は湿度が高いことや気圧の変化、日ごとの気温差で体のだるさを感じるが多くなります。いつも以上に体調管理をしっかりとって梅雨の季節を乗り切りましょう。



食中毒とは、原因となる細菌やウイルスが付着した食品や、有毒・有害な物質が含まれた食品を食べることによって、腹痛・下痢などの健康被害が起こることです。今年の4月に焼き肉店のユッケを食べた人が集団食中毒になるという大きな事件がありました。この事件では症状が重く1カ月以上も入院する人や、亡くなる人も出て食中毒の怖さがわかったと思います。

食中毒は腹痛・下痢・嘔吐などの胃腸症状や発熱などの症状が主ですが、原因菌の種類によっては死にいたる重い症状を引き起こすものもあります。また、梅雨時は1年の中で特に湿度・温度が細菌の発育に適した時季です。焼き肉店の事件は外食でしたが、食中毒は家庭でも発生します。毎日の生活の中で次のようなことに注意してみてください。

食中毒を予防するためには

細菌を「つけない・増やさない・殺す」が原則！



★お弁当で考えてみよう！食中毒対策★

- ①手をしっかり洗う
手には細菌がついているので、お弁当を作る前、食事の前にはしっかり手を洗いましょう。
- ②調理器具やお弁当箱は清潔に
お肉や魚などを切った包丁やまな板は洗剤できれいに洗う。
お弁当箱はパッキンなども取り外して洗いましょう。
- ③食材には火を通す
細菌は加熱に弱く70度以上に加熱するとほとんどが死んでしまいます。
できるだけ生の食材は避け、食材の中まできちんと火が通ったことを確認しましょう。
前日のおかずを使う時にも、もう一度火を通しておくことを忘れずに。
冷蔵庫の中に入れてあった物でも油断は禁物です。
- ④水分が少ない物を
食中毒菌は水分が多いほど繁殖しやすいので、食材は水分の少ない物を選んだり、煮詰めて水分を飛ばしておきましょう。
炊き込みご飯も水分が多いので、この時季のお弁当には不向きです。
- ⑤冷ましてから詰める
温かいうちにお弁当箱に詰めるとお弁当箱にこもった水蒸気と熱で細菌が発育しやすくなります。
すべての物をよく冷ましてから詰めましょう。
- ⑥抗菌効果や防腐作用のある食材を上手に利用
抗菌効果のあるわさびや生姜、梅干しを使ったり、防腐作用のあるお酢や香辛料、ハーブなどの食材を利用しましょう。



細菌が発育しやすい条件

- ①栄養
人にとって栄養となる食品が細菌にとっても栄養源。
- ②水分
食品中の水分含量50%以上だと発育しやすい。
- ③温度
発育に適した温度は36度前後。



こんなことも食中毒の予防になります！

- ・食事中は水を飲みすぎない
水を飲みすぎると、殺菌作用がある胃液が薄まってしまう。
- ・食事はよく噛んで食べる
食べ物の表面積が広がって胃液に触れる面積が増え、殺菌されやすくなる。

