

健康だより

2011
Vol.18
JUN.



食中毒にご注意を!!

●生肉での食中毒が問題となっていますが、飲食店だけでなく、家庭での発生も毎年多く報告されています。

～梅雨から夏にかけての食中毒～

食中毒は年間を通して発生していますが、6月から9月の間に年間の約6割が発生しています。そのほとんどが細菌性の食中毒です。温度・湿度が細菌の増殖に最適な気候だからです。

食中毒予防の3原則を守り、食中毒を防ぎましょう!

家庭での食中毒予防の三原則は、「付けない」「増やさない」「やっつける」です。

「付けない」…手洗い、分別、清潔
「増やさない」…食品の温度管理
「やっつける」…食品の加熱、器具の消毒

食品の購入

- 消費期限の確認
- 買い物の帰りは寄り道せず、生鮮食品の温度を守る



下準備

- ふきんやまな板の消毒
- 室温での解凍は避け、冷蔵庫や電子レンジを使う



食事

- 食事前に必ず手洗いを
- 出来た料理は室温に置いておかない



残った食品

- 早く冷えるように浅い容器に小分けして保存
- 少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる



保存

- 冷蔵庫は詰めすぎず、7割程度に
- 冷蔵庫は10℃、冷凍庫は-15℃以下に

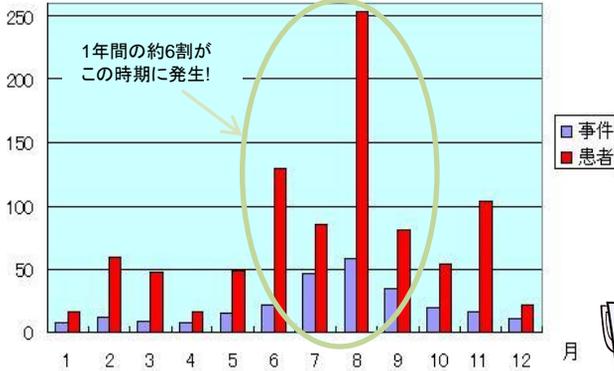


調理

- 中心部の温度が75℃で1分以上の加熱
- 電子レンジ調理は途中でかき混ぜ、加熱ムラをなくす



※詳しくは→厚生労働省HP:「家庭でできる食中毒予防6つのポイント」参照



長崎県内の月別食中毒発生状況(昭和51年から)

今から出来る熱中症対策

●熱中症は梅雨明けに多く発生しますが、今からの対策で予防することが出来ます。

暑さに備えた体作り

熱中症は梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明けの蒸し暑い日によく起こります。これは体が暑さに慣れていないために起こります。

本格的な暑さを迎える前に、少しずつ外気に触れ、運動を行うことで、暑さに適応しやすい体を作ることが出来ます。

運動を始めると..

3~4日で..→汗をかくための自律神経の反応が早くなる

3~4週間で..→汗に無駄な塩分を出さないようにするホルモンが出る(熱けいれんや塩分欠乏による症状を防ぐことができる)



暑さになれるために、
今から汗をかく習慣を付け
ましょう!

じっとしていれば汗をかかない今の季節からでも、少し早足でウォーキングし、汗をかく機会を増やすことが効果的です♪



※詳しくは→環境省HP:「熱中症環境保健マニュアル」参照

