



梅雨の季節になりました。蒸し暑い日が続いたり、肌寒い日もあったりと、体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを持つなど、身近な衛生管理をしっかりと行いましょう。



- 最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウィルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は**細菌性**の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの**細菌性食中毒**は、食品中などで菌が増殖していたり、細菌から毒素が発生したりして起こります。
- 予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、また調理の時には、食品を十分に加熱するなど、日頃から気をつけるようにしましょう。



食中毒
予防の
キホン



ヨーグルトを食べて、食中毒予防!?



人間の口から肛門までの消化管には、「腸内細菌」といわれる微生物がたくさんすんでいます。そして働きにより**善玉菌**と悪玉菌に分けられています。善玉菌で有名なのが、ヨーグルトに含まれている**ビフィズス菌**や**乳酸菌**などです。この善玉菌は、食中毒菌に対する免疫力に深い関わりがあると考えられています。腸の中に進入してきた食中毒菌に対してバリアを張り、菌の進入を防いでくれています。この季節、ヨーグルトを食べて、善玉菌を増やしてみてもいいかも…。



デトックス食材

デトックス食材とは、解毒作用に効果を発揮する食材のことです。人の体内にはふだんの食事を通して、知らない間に有害物質が蓄積されています。デトックス食材は、それらの物質を解毒してくれるものです。

【代表的なデトックス食材】

- ・玉ねぎ (成人病、老化に効果) ・ニンジン (成人病、老化に効果)
- ・大豆 (毒素を解毒) など

