



こんにちは、保健師の井田です  
8月に入り、暑さもピークに入ってきました。しっかり暑さ対策は行えていますか？  
夏場は、身体の抵抗力、免疫力も落ち気味です。  
涼しい部屋で過ごし、しっかりと水分補給は行って下さいね。

毎年、初夏から秋にかけて食中毒が発生し、8・9月がピーク。  
食中毒とは、原因となる細菌やウイルスが付着した食品を人が食べる事によって起こる健康障害を言います。  
症状として、発熱、腹痛、下痢、嘔吐などがあります。  
特に乳幼児や高齢者は抵抗力が弱く、食事が摂れずに脱水になりやすいため、重症化すると命に関わる危険があり注意が必要になってきます。



## 食中毒予防の3原則

- \* **つけない** = 外出後、トイレ後、調理前後に手を洗い清潔に保つ  
使用前後の調理器具も洗いましょう
- \* **増やさない** = 肉や野菜、魚などの生鮮食品は冷蔵庫に入れて低温で保存  
この時期、調理後であっても腐りやすいため、暑い場所に置かない様にしましょう
- \* **やっつける** = 加熱や消毒などで細菌やウイルスを殺菌、死滅させる  
食品は、十分に加熱して生焼けや半熟には注意  
アルコールや次亜塩素酸ナトリウムを正しく使用し、細菌やウイルスを死滅しましょう



## 健康な腸内環境で食中毒予防！！

日頃から免疫力を強くし、食中毒にかかりにくい身体を作るように心がけていく事が大切です。  
細菌が付着した食べ物を食べても、食中毒になる人とならない人がいます。  
これは、腸内環境の免疫機能の違いで、腸には、体内の免疫細胞の約6割が集中しています。  
健康的な腸内環境には、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が活発に活動しています。  
腸内環境を整えるためには、栄養バランス良い食事をとり善玉菌を増やしていく事が欠かせません。

### 善玉菌を多く含む食品(発酵食品)

ヨーグルト、ぬか漬け  
納豆、味噌汁、キムチ など



### 善玉菌の栄養源になる食品

ゴボウや人参、ブロッコリーなどの野菜  
豆類、芋、海藻類などの食物繊維



これらの食品を意識的に食べ、  
抵抗力、免疫力を高め、食中毒に負けない身体作りをしていきましょう