



気温の上昇が続き、真夏が目の前にやってきました。子どもたちの元気な声でこの暑さも吹き飛ばしてくれそうです。7月は気温も高く、食中毒が心配になります。来月の8月は厚生労働省が定める食中毒予防月間です。気温の高い宮崎では7月から注意しておくことも良いのではないのでしょうか。

食中毒の予防には、基本の手洗いと食材や料理の管理についても重要なポイントです。厚生労働省が出す、「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」が、YouTubeでも配信されています。これからの食中毒予防のため、一度ご覧いただき、家庭での予防にお役立てくださいね。



食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品と一しょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は“じめじめ”した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。



食中毒の予防法

- 細菌をつけない
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- 加熱・消毒・殺菌
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

土用の丑の日 「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちが苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

