

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑い日が増えてきます。また、食中毒も発生しやすい季節になってきます。食事の前には石けんを使って手洗いをして、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



よくかむことの効果



| | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| <p>肥満予防</p> | <p>脳の活性化</p> | <p>消化・吸収を助ける</p> | <p>むし歯予防</p> |
| <p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> | <p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> | <p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> | <p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> |

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。



家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

| | | |
|--|---|---|
| <p>つけない</p> <p>手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。</p> | <p>増やさない</p> <p>食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。</p> | <p>やっつける</p> <p>加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。</p> |
|--|---|---|



気をつけよう！ テイクアウトの食中毒

食品をテイクアウトすると、調理してから食べるまでの時間が長くなります。そのため、気温の高い時期は食中毒のリスクが高まります。食中毒菌は、20～50℃の温度帯でよく増えるので、テイクアウトの食品を購入したら、早めに食べましょう。