



食中毒を予防しましょう

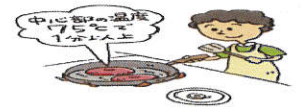
いよいよ梅雨がやってきました。これから夏にかけて気温とともに温度も高くなり、ジメジメしたり、ムシしたりする日が多くなります。このような時期は最近が繁殖、増殖しやすく、食中毒が起こりやすくなります。食中毒予防のために注意しましょう。

夏場に怒りやすい食中毒



ノロウイ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が、夏場は細菌性の食中毒が多く発生します。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどです。

細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していったり、最近から毒素が発生したりして起こります。



食中毒予防の3原則

つけない

手は石鹸を使ってこまめに洗いましょう。生肉や魚などを切ったまな板や包丁などはすぐに洗ったり、野菜や調理済みの食品を切るものと使い分け、菌の付着を防ぎましょう。

増やさない

調理後の料理は早めに食べるようにし、保存する時は冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。ただし、細菌の多くは冷蔵庫の中でもゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せずに早めに食べきるようにしましょう。

やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、食品は中心部まで十分に加熱するようにしましょう。また、肉や魚を切ったまな板や包丁などは、熱湯などで殺菌・消毒して、しっかり乾燥させましょう。

今月の花

あじさいです。
ほんの少し前までは、まだ緑色の小さな蕾だったあじさいたちも、気がつけば各々に色をつけ、すくすくと枝を伸ばしています。



6月は歯の健康週間！



梅雨になると歯が痛むという方はいませんか？
気圧の変化により、特に虫歯がある方が急性症状を起こし痛むそうです。歯の中には「歯髄腔」という空洞があり、普段は外の気圧と等しくなっています。気圧が下がると、その変化に対応しきれず、低下した外の気圧との差で内側から圧力がかかり一時的に痛みがでることがあります。虫歯は早く治療しましょう。また、歯周病予防も心がけましょう。