

食中毒の原因と予防について



春から夏にかけて日々暖かくなりバーベキューやイベントなど野外での調理や飲食をする機会が増えますが、特に高温多湿となる梅雨から残暑の時期にかけては細菌の増殖が活発になるため、より食中毒の危険性が高まります。そこで今回は「食中毒」の原因と予防についてご紹介していきます！

1 食中毒の原因は何??

食中毒とは、細菌やウイルスのついた食べ物が体内に入ることによって腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気です。

👉 主な細菌とウイルスの特徴は…?

細菌 温度や湿度などの条件が揃うと食品内で増殖する

🔍 **サルモネラ菌** … 食肉・卵の殻などに存在する

特徴 低温・乾燥に強く、熱に弱い

🔍 **黄色ブドウ球菌** … 人の皮膚・鼻や口などに存在する

特徴 傷など触った手で調理すると菌が付きやすい
熱に強く加熱しても消滅しない

ウイルス 食品内では増殖できないが、体内に入ると細胞に付着し増殖する

🔍 **ノロウイルス** … 加熱不十分の二枚貝などに存在する

特徴 感染力が強く便からも感染する

2 食中毒予防の3原則*

* 厚生労働省ホームページより引用

☑️ ばい菌をつけない!

- ① 手や洗える食べ物はしっかり洗う
- ② 肉や魚は包んで他の食品とくっ付けない



☑️ ばい菌を増やさない!

- ③ 生ものや料理は早めに食べきる
- ④ 冷蔵庫・冷凍庫に保存する



☑️ ばい菌をやっつける!

- ⑤ 料理の際はしっかり加熱する
- ⑥ 食器や調理器具は熱湯消毒をする



スキマ時間運動!

～ 日常生活に運動を取り入れよう! ～

今回は… お尻のトレーニング

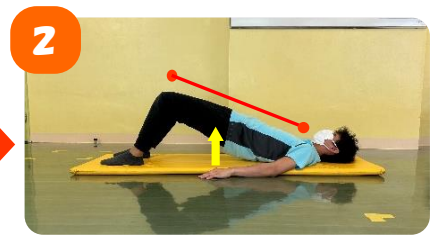
効果 … ヒップアップはもちろん、腰痛の予防や緩和、反り腰の改善が期待できます♪

＼ 呼吸を意識しながら、15回×3セットを目安に行いましょう! ／

- 準備 -

- 動作 -

＼ 足の位置! ／



- ① 仰向けで両膝を立てる (両足は腰幅程度開く)
- ② 両手は手のひらを下にして床につける (身体に触れない位置)

- ③ 両足で床を押しながらか尻を持ち上げる → 肩・腰・膝が一直線になるように!
- ④ ① ② を繰り返す

ゆっくりとしたペースで行うと、より効果的です! 呼吸は、息を吸って吐きながらお尻を持ち上げましょう。

*その他の「お尻のトレーニング」については「ちゅ〜0h!! チャンネル(動画でエクササイズ)」に掲載しております。ぜひご覧ください!