



今月の担当
藤澤 美星子
米養士

8月2日から1週間は食中毒発生週です

高温多湿な日本の夏で心配なのは食中毒。96年には、腸管出血性大腸菌O157が原因の集団食中毒が発生し、大きく取り上げられた事は記憶に新しいと思います。あなたはまだどれくらい「食中毒」について知っていますか？

食中毒の発生場所は、飲食店が1位となっていますが、第2位はなんと家庭！毎日食べている食事にも食中毒発生の危険が潜んでいるのです！発熱や下痢など、初期症

状が風邪に似ているため、見過ごして重症化する人も増えていきます。

では、どうすれば日に見えないおそろしい食中毒と戦うことができるのでしょうか？次のYES・NO食中毒チェックで夏場の食中毒対策を確認しましょう！（次頁）

YESが多ければ、衛生管理は高レベルです。逆にNOの多い人は、チェックをしつかり読み返し、菌を「つけない」「増やさない」「やつつける」ポイントを実行しましょう。

からだの中から

食中毒予防

同じものを食べても、食中毒にかかる人とかからない人がいます。その差は「免疫力」。病原菌

への免疫力を高めるには、腸内の免疫物質の活動を活発にすること。そのためには、日頃から食物繊維やビタミン・ミネラルを十分に摂りましょう。また、ストレスや疲労をためないように、規則正しいリズムで生活することも忘れずに。（下図）

食中毒がなると

思ったら…

細菌性食中毒の症状は、一般的に下痢・腹痛・嘔吐・発熱です。また病原体の種類によっては、目がかすむ、めまがする、体がしびれるという場合も。素人判断をせずに、すぐに受診しましょう。

この季節、徹底した衛生管理で食中毒菌という「敵」を完封し安全な食卓を囲みましょう！

腸内細菌の働きを高める食品のトライアングル

サルモネラ菌などを排除する腸内細菌を整える

抗菌食品



梅干・酢・味噌

食物繊維



穀物・豆類
海藻・きのこ

発酵食品



味噌・納豆
ヨーグルト

乳酸菌などが腸内の善玉菌を増やし、免疫力をアップ

腸内の有害物を排泄して善玉菌が増える環境に