

健康宣言通信

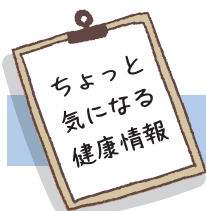
2023.8
August

監修: 佐藤文彦 (産業医 / Basical Health株式会社 代表取締役)



磐田市
星駆ける宙(ソラ)
(掛塚灯台)

写真提供: 静岡県観光協会



夏に多い細菌性食中毒にご注意を!

細菌性食中毒予防—コレが基本!

夏は、細菌性食中毒が流行するシーズンです。予防のためには手洗いを励行し細菌を「つけない」、食品の保存を適切にして細菌を「増やさない」、食品の中心部まで加熱調理して細菌を「やっつける」ことが大切。テイクアウトや出前をとった食品、生食用食品の保存には特に注意が必要です。

また、食品の買い物をしたら寄り道をせずにまっすぐ帰り、食品ごとに適切に保存を。その際は食品同士が直接触れ合わないよう、種類ごとに保存容器や袋を分けましょう。冷蔵庫をパンパンにし過ぎると冷気がゆき届かなくなります。冷蔵庫の7割くらいまでにとどめ、常に新鮮な食品を用意しましょう。冷凍庫に入れるものは、1回で使用する量に小分けし、何が入っているか一目でわかるようにしておきます。

妊婦は更に注意が必要です

妊婦は一般の人よりも食中毒を引き起こすリステリア菌に感染しやすいほか、魚が含む水銀がお腹の赤ちゃんに影響を与えるため、更なる注意が必要です。

妊娠中の食事・食中毒に関する注意点
についての詳細は右の二次元コードから

ご確認ください。妊娠中、育児中のご自身の食事や
赤ちゃんの食事に関する情報提供▶



こんな症状があるときは医療機関へ

下記のような症状があり、食中毒の疑いがある場合は、医療機関(子どもは小児科、大人は内科や感染症科)を受診し、「症状が出始めた時期」、「詳しい症状」、「食べたもの」などを医師に伝えましょう。

- 下痢が1日10回以上起こる
- 激しい腹痛がある
- 体がフラフラする
- 意識が遠くなる
- 尿の量が減る、12時間以上出ない
- 嘔吐が止まらない
- 下痢便に血液が混ざる

嘔吐があるときは横向きに寝て、脱水症状を防ぐため水分補給を。受診する医療機関に迷ったら、保健所に相談してください。

食中毒の危険ポイント

日常生活のちょっとした習慣が、食中毒を呼び込んでしまうことも。注意したい危険ポイントをご紹介します。

危険! 買い物帰りの寄り道・立ち話

生鮮食品や冷凍食品、テイクアウトの食品を持っているときは、まっすぐ帰り、適切に保存しましょう。



危険! 不適切な食品保存

鍋ごと室温に放置

カレーなど、大量に作った料理は粗熱を取って小分けにし、冷蔵・冷凍保存を。解凍は必ず冷蔵庫か電子レンジを使いましょう。

冷蔵庫の詰め込み過ぎ

庫内の冷気を循環させるため、冷蔵庫の中身は7割程度までに。庫内の食品は定位置を決め、扉の開閉時間も短縮しましょう。

食卓に長時間料理を並べておく

食卓に長時間料理を並べたままにすると、食中毒菌が増えてしまいます。室温に2時間放置した料理は捨てましょう。



危険! 加熱不足

生肉は食中毒菌に汚染されていることがあり、重症の食中毒を引き起こす原因にもなるので注意が必要です。特に成形肉やひき肉、タレなどに漬け込んだ肉は、菌が入り込みやすいので要注意! 煮込み料理などでは、汁が熱くなっても具の中心温度は低い場合も。中心部の温度75度の状態で、1分以上加熱しましょう。

さばの南蛮漬け

1人分

エネルギー: 226kcal

塩分: 2.2g

材料 (2人分)

さば水煮缶	1缶	しょうゆ	大さじ1
玉ねぎ	1/4個	酢	大さじ1
にんじん	1/6本 (30g)	砂糖	小さじ2
赤とうがらし	1本		

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。赤とうがらしは種を取って小口切りにする。
- ② 耐熱ボウルでAとさば缶の汁を混ぜ合わせる。
- ③ ②のボウルに①を入れてラップをかけ、レンジで1~2分加熱する。
- ④ さば缶の身を入れてサッと混ぜ、10分ほどなじませる。

動脈硬化

改善につながる

けんこう POINT

血液をサラサラにし、血中コレステロールや中性脂肪を減少させる働きのあるDHA・EPA（不飽和脂肪酸）。これらを豊富に含むさばは、動脈硬化予防・改善の強い味方。手軽で便利な缶詰なら、汁まで使って栄養を余さず生かします。



動脈硬化の改善に



夏季の運動の注意点

運動をすると筋肉で熱が発生するため、熱中症の危険が増します。

まずは運動可能な暑さ指数(WBGT)を確認

暑さ指数(WBGT)とは、熱中症予防を目的に定められた指標です。労働環境や運動環境の指標として用いられており、熱中症予防運動指針によると、暑さ指数21~25は「注意(積極的に水分補給)」、25~28は「警戒(積極的に休憩)」、28~31は「厳重警戒(激しい運動は中止)」、31以上は「運動は原則中止」とされています。運動を始める前、行っている最中は常にチェックしましょう。



▲環境省熱中症予防情報サイト

水分補給をし、小まめに休憩をとり、通気性のよい服装で

暑さ指数が低めでも、水分不足や、継続時間が長い場合は、熱中症で死亡することもあります。特に、汗をかきやすい体づくり(暑熱順化/6月号参照)ができていない人が運動を行うのは危険。プールなど水中でも汗はかくので、熱中症になることがあります。レジャーの際にも十分ご注意ください。

普段から運動習慣のある人でも、水分補給と小まめな休憩は忘れずに。暑さ指数の高い時間帯と場所は避け、通気性がよく乾きやすい服装で、マスクは外して行いましょう。

疲れ&痛み 改善 ストレッチ

監修:中野ジェームズ修一(フィジカルトレーナー、米国スポーツ医学会認定運動生理学士)

ふくらはぎの疲れに

ヒラメ筋伸ばし

足首を曲げることで、ふくらはぎの下部のヒラメ筋が伸びて筋肉の緊張が緩み、足首の動きもよくなります。

Point

足首をしっかりと曲げる。

NG

かかとが浮いていると、ヒラメ筋を伸ばすことができません。



1
椅子の後ろに立ち、両手で背もたれを持って左脚を一步後ろに引く。



2
両膝を軽く曲げ、後ろの左足首を曲げる。ヒラメ筋が伸びていることを感じたら、20~30秒間キープする。

ヒラメ筋を伸ばす

足の甲とすねを近づける