

## からだスマイル

夏を快調に過ごす

心得  
その1

夏バテを防ぐ!

Summer



夏は食欲もなく、胃腸も弱って毎年バテ気味・・・というあなた！  
不調を招く原因と予防法を熟知して、今年こそ“夏の元氣”をキープしちゃおっ♪

**1 冷たい飲みものを飲みすぎない**

冷たいものを一気に飲むと、吸収されず胃が膨満して胃酸が薄まるため、消化機能が低下します。ついつい冷たいものを飲みたくなりますが、なるべく「体温と同じくらい」の温度の水分を、こまめに補給するようにしましょう。

**2 冷房温度を28度に**

室内の温度は、28度が適温といわれています。体温の調整不良を防ぐため、外気と室内の温度差は5度以内に調整しましょう。冷房の向きは天井に向けること。冷房が効きすぎのところでは、上着を1枚用意して温度調節を。

**3 除湿機や扇風機をかしこく使う**

湿度が低いと涼しく感じるので、除湿機の使用がおすすめ。扇風機も汗を飛ばし、体表温度を下げるのに効果があるのですが、直接体に当て続けると体力を消耗してしまうため、首振り機能を使って、ある程度離れた場所で当たりましょう。

**4 快適に眠る一工夫を**

冷房を付けっぱなしで寝るのは避け、タイマーを利用しよう。寝苦しい夜はアイス枕や寝ござなどで、涼くなる工夫を試みよう。寝る前にぬるめのお風呂につかるとぐっすり眠れます。適度な運動をすることも安眠に効果アリ。

**5 栄養バランスの良い食事を**

少量でもいくつかの食材を組み合わせ、栄養バランスに気をつけることで、疲労回復力が高まります。また、ウナギ、豚肉、豆類などに多く含まれるビタミンB1を積極的に摂ると、糖質の代謝を良くし、夏バテ知らずに！

**6 刺激のある食べ物を摂る**

暑い日にカレーが食べたくなるように、胃腸を刺激して食欲増進を図るには香辛料がGOOD！また、ニンニク、ショウガ、ネギなどの香味野菜、酸っぱい梅干やレモンなどにも食欲増進の効果が。毎日の食事に上手に取り入れよう。

◇胃腸を冷やさない！  
◇少量でもいろいろ食べよう！



# 夏を快調に過ごす 食中毒を防ぐ!

心得  
その2



腹痛・吐き気・嘔吐・発熱・下痢などを引き起こす食中毒は、予防が肝心。  
特に赤ちゃんがいるご家庭では、哺乳ビンなどの消毒は必須ですよ!

厚生労働省食中毒統計によると、平成27年に発生した食中毒は1,202件 22,718人。  
そのうち10.8%は家庭で起きています。  
以下のポイントに気をつけて、家族みんなで食中毒を防ぎましょう。

食中毒の予防は、手を洗うことが最も重要! 調理の前、調理中に生の肉や魚介類を触った後、食事の前、帰宅した時、ゴミを触った後、トイレに行った後、おむつ交換やベッドに触れた後などには、忘れずに手を洗いましょう♪



## 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
○爪は短く切っておきましょう  
○時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

引用: 政府広報オンライン

## 《食中毒予防のPoint》

### Point① 食品の購入時

- 品質管理のしっかりした衛生的な店を選ぼう。
- 肉や魚介類・卵・野菜などは新鮮なものを。消費期限もしっかり確認。
- 食品は日用品などの後に買い、特に生鮮食品や冷凍が必要なものは最後に買おう。
- 買い物が終わったらまっすぐ帰ろう。

### Point② 食品の家庭での保存

- 買ったものはすぐに冷蔵庫・冷凍庫にしまおう。
- 食品を流し台下の収納や床に置くのは厳禁。
- 開栓したものは早めに使い切ろう。

### Point③ 調理前

- 手洗いが一番の対策。
- 調理器具や食品は清潔にし、洗える食材は流水でよく洗おう。
- 解凍はレンジで一気にし、一度解凍した食品は早めに使い切る。再度冷凍は避けて。

### Point④ 調理中

- こまめに手を洗うことが基本。
- ケガをしている時は、ビニール手袋などを着用しよう。
- 野菜・肉・魚介類の順番で調理し、肉や魚の汁が他の食材に触れないようにしよう。
- まな板は「肉魚用」と「その他用」で分けよう。

### Point⑤ 食事中

- 手を洗い、早めに食べる。
- 残った食品は清潔な容器に入れ、冷蔵庫・冷凍庫に入れよう。
- 再加熱する時も十分中まで加熱。
- ちょっとでもおかしいと思った時は、思い切って捨てよう。

### Point⑥ 後片付け

- 調理器具や食後の食器類はできるだけ早く洗い、熱湯をかけて乾燥。
- 洗う際に使ったスポンジなども洗剤と流水でよく洗い、漂白剤で消毒して十分に乾かすこと。
- 布巾等もこまめに煮沸消毒をして清潔な乾燥したものを使おう。