

★6月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
栄養士 長谷川

☎ 35-5346

☎ 35-3697

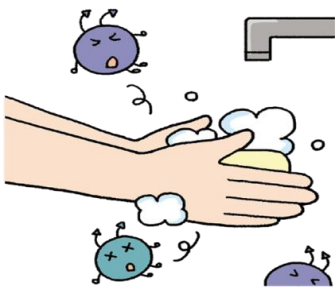
✉ ykosodate@yurihama.jp

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、気温や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底しましょう。

食中毒になるとどうなるの？

食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから食中毒とは気づかれない場合もあります。

食中毒を予防しましょう



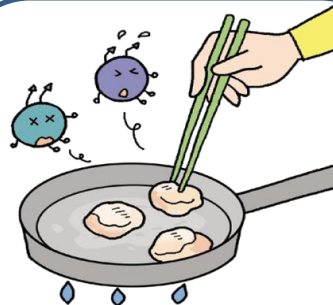
〇つけない

食べる前は石けんでしっかり手を洗う。



〇増やさない

冷蔵・冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐにしまう。なるべく早めに使い切る。



〇やっつける

肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱する。



歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



いろいろあるよ 魚料理

