

## 夏の食生活 たのしくおいしく 暑さをのりきろう



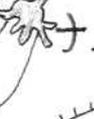
### 夏のからだ。。。水分の補給は必須!

- ・おでかけの時も マイ水筒でこまめに水分をとりましょう。
- ・じっとしていても 眠っていても、水分は体から出ていきます。
- ・基本的に 夏場はのどが渴いていなくても 30分から1時間に一度 水分補給をしましょう。
- ・スポーツをする時には、30分に一度は休けいを。
- ・水分とともに 少量の塩分をとりましょう。

### 夏野菜で暑さに負けない体を!



えだまめ... たんぱく質、脂肪、炭水化物、カルシウムが豊富。



ナス... 体を冷やす作用をもつ。鮮やかな紫色は、ナスニンという色素でコレステロールを下げる作用がある。



オクラ... ネバネバ野菜の成分は、ムチンやマンナンといった成分で 血糖値を下げる作用がある。



トマト... カロチンのひとつ、リコピンは赤系トマトに多く、活性酸素を消す働きをし、がんの抑制に効果的に働くといわれる。強い酸味があるため、減塩しても味付けがしつかりでき、肉料理では、脂肪を抑え、消化を促す。



きゅうり... 利尿作用があり、体を冷やしてくれる。

### ビタミンB1たっぷりです、体の疲れをいやそう!

豚肉、レバー、ウナギ、えだまめ、胚芽米、ゴマ、ニンニクなど



### おたすけ、ハーブやスパイス使い

ハーブやスパイスは、調味料としてとり入れることで 塩分、糖分、脂肪分を控えることができ、様々な効用もある。

シソの葉は、汗で不足しがちなビタミン、ミネラルがいっぱい!

カレー粉: ヒュウがらしは発汗作用があり、体温を下げてくれる。

体調管理のベースには、毎日の十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を!

# 気をつけよう! 食中毒

あおぞら伝言板  
 7/30(水)14:00~  
 あおぞら夏企画  
 子どもまったり開催!  
 ゲームや工作など  
 たのしいコーナーがたくさん!  
 くれしくは ホームページを  
 ご覧ください。

## 食中毒って?

病原微生物の毒素を飲食物といっしょに体にとり入れ、主に下痢や腹痛、嘔吐などの胃腸症状をおこします。

## 食中毒の原因は?

細菌、ウイルス、化学物質、自然毒、寄生虫など

## なぜ夏場に細菌による食中毒が増えるの?

- ① 適度にあたたかい温度 (30~40℃)
- ② 水分
- ③ 栄養分

細菌が増殖する3つの要素が夏場はそろっています。気をつけましょう。

## 食中毒原因物質と起きやすい食品(例)

- ・カンキョロバクテリア ... とり肉、とり刺、バーベキュー
- ・サルモネラ ... とり肉、食肉
- ・ブドウ球菌 ... 弁当、サンドイッチ、おにぎり
- ・病原大腸菌 O-157 ... 牛レバー、焼き肉、角切りステーキ
- ・腸炎ビブリオ ... 寿司、刺身、鮮魚
- ・植物性自然毒 ... きのこと
- ・ノロウイルス ... 生カキ、しじみ など

## 食中毒予防の3原則

### つけない



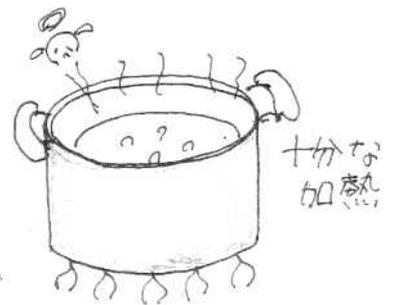
トイレ後、調理前、盛りつけ前  
 手洗い(石けん2度洗い、アルコール消毒)  
 器具、容器を洗ったあと乾燥させる。  
 調理済み食品に素手でふれない

### 増やさない



胃腸炎のときは嘔吐物の処理やトイレそうじなどを正しく行なう。  
 体調の悪い人のタオルを別にする。

### やっつける



器具の熱湯消毒、乾燥  
 食器の適正な加熱時間。人の手がふれるドア、テーブルなどの塩素消毒