



ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。

今回は、食中毒予防について、お届けいたします。

第76話：食中毒予防

食中毒とは、食中毒の原因となる最近・ウイルス等が付着した食品や有害な物質が含まれた食品を食べることによっておこる健康被害をいいます。症状としては、主に急性の胃腸炎(下痢、腹痛、嘔吐など)を起こしますが、発熱や倦怠感など風邪のような症状を起こすこともあります。

食中毒予防の3原則

食中毒の大部分は細菌によるものです。
食中毒を予防するためには、次のことを守ることが大切です。

細菌をつけない！

(洗う・分ける・包む)

食中毒菌が手や調理器具を介して食品に付着し、増えることで食中毒を起こすことがあります。基本は手洗いです。自らが細菌の運び屋にならないように、こまめに手を洗いましょう。調理器具もしっかり洗いましょう。

包丁・まな板は、肉用・魚用・野菜用に分けて使いましょう。

肉や魚などを保存する時は、他の食品に肉汁がかからないように袋や容器に小分けしましょう。

細菌をふやさない！

(冷凍・冷蔵・室温で長く放置しない)

一般に食中毒は、室温状態(10℃～40℃)の時、急速に増殖します。

(腸炎ビブリオは8～10分で2倍に増えます！)

冷蔵庫で保存しなければならない食品を買った場合は、寄り道せず、

帰ったらすぐ冷蔵庫に入れましょう。

また冷蔵庫・冷凍庫の詰めすぎには注意しましょう。冷凍食品の解凍を室温でおこなうことも禁物です。

細菌をやっつける！

(中心まで加熱・調理器具の殺菌)

加熱して調理する食品は中心部が75℃で1分以上、十分加熱しましょう。
また残った食品を温め直す時も十分加熱しましょう。
調理器具は、漂白剤や熱湯などで定期的に消毒しましょう。



◆血液をサラサラにしよう③◆

Q. レモンを食べると血液がサラサラになる。

A. ホント

血液の中には、出血したときに血液を固めようとする血小板がありますが、血小板が血管の中で固まってしまうと血液ドロドロの原因になってきます。レモンに多く含まれるクエン酸には、この血小板が集まるのを防ぐ働きがあり、血液をサラサラにするのに貢献しています。また抗酸化作用のあるビタミンCも多く含まれているため、悪玉コレステロールの酸化を防ぐ働きも期待できます。



■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えてinfo@hikarikenpo.or.jp (当組合宛) までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839 (はい参考、はいサンキュウ) を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望はinfo@hikarikenpo.or.jp までぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル2F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

