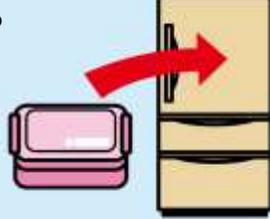


2025年7月号

# 暑い時期は **食中毒** に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱等の症状が起こることです。一年のうちでも気温や湿度が高くなる6~9月頃は、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間がある弁当は、より一層、衛生面において注意が必要です。以下のポイントに気を付けるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

## お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う。 	肉以外の食材はよく洗う。 	おかずは中心部までしっかり加熱する。 75℃ 1分以上 	作り置きのおかずも再加熱する。 
	汁気や水分をよく切る。 	仕切りやカップを利用する。 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める。 	なるべくすき間なく詰める。 
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる。 		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する。 	

## 暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。下の3つの食事の摂り方を心がけて、夏バテや熱中症を予防し、元気に過ごすためのパワーを付けましょう。

### 夏に心がけたい食事のとり方

#### ① 1日3食、しっかり食べよう!



暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。しかし、食事は一日のエネルギーの元です。食事量が減ると栄養が不足しがちになり、夏バテしやすくなります。特に、朝食は毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

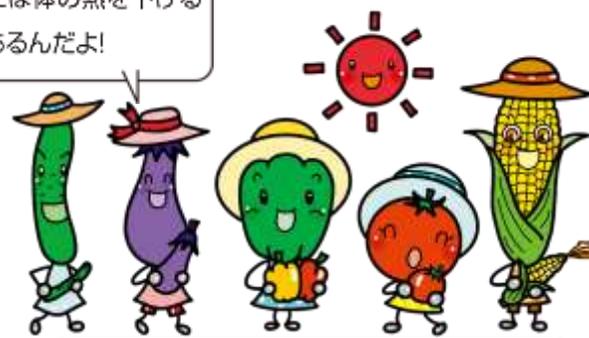
#### ② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



冷たいものを摂り過ぎると、胃や腸の働きを悪くしてしまうことがあります。また、糖類が多く含まれているジュースを飲み過ぎると、余計にのどがかかわいたり食欲をなくしたりすることがあります。普段の水分補給は水か麦茶をこまめに摂るようにしましょう。

#### ③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!

水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!



みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や、暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」を豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。