



さわやかな陽気から、だんだんと蒸し暑く感じられる季節となってきました。更に気温だけでなく梅雨に入ると、湿度も高くなっていきます。

コロナウイルス感染予防における『手洗い』等の衛生面ばかりを気にしているうちに、食中毒や熱中症にも注意が必要になってきました。

こまめに水分補給を行い、ジメジメしたこの時期を上手に乗り越えましょう！

食中毒に注意しよう！



食中毒予防の3原則

- ①(菌を) つけない・・・生食用の食品と加熱用の食材を一緒のまな板で使用しない。
- ②増やさない・・・調理したものはすぐに食べる。食べない時は冷蔵庫に入れる。
- ③やっつける・・・加熱して菌を殺す。

乳児や高齢者はとくに抵抗力が弱いので、体内に食中毒菌が入ると重症化しやすいです。ご家庭でも料理の際には気をつけましょう。

離乳食は普通の食事に比べて水分が多いため、傷みやすいです。

食べ残しや飲み残したミルクなど、時間がたったものは与えないようにしましょう！

熱中症に気をつけよう



- ・お茶(麦茶・ほうじ茶)か、湯ざましが適しています。
※ジュース類や清涼飲料水には糖分が非常に多く含まれ、更に糖分の多いジュース類は水分の吸収が悪くなります。
- ・スポーツ飲料水は発熱や下痢などの時に体液を補う為に飲む物ですので、それ以外では、塩分や糖分の摂り過ぎになってしまいます。
- ・牛乳は飲み過ぎるとカロリーがあるので、食事が食べられなくなってしまうことがあります。水代わりに飲むと飲み過ぎてしまうので食事に差し支えないよう、量に気をつけてあげましょう。

腸内環境を整えよう



日本人が古くから慣れ親しんでいる食品の一つに「発酵食品」があります。

納豆やヨーグルト、キムチや味噌などお馴染みですね。

これらは、冷蔵庫のない時代から保存食として重宝されてきました。

発酵食品は、私たちのお腹の調子を整えて免疫力を上げたり、自律神経を整えたりする作用があり、腸内細菌のバランスをとるため今注目されています。

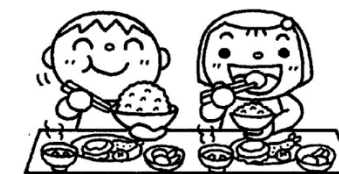
○ 腸内細菌は主に3つのグループがあります

*善玉菌(ビフィズス菌・乳酸菌など)・・・体に良い働きをする菌

*悪玉菌(ウェルシュ菌など)・・・体に悪い働きをする菌

*日和見菌・・・どちらにも属さない菌

腸内細菌の環境を整えるには、善玉菌・悪玉菌・日和見菌のバランスを2：1：7にする事が理想とされています。脂肪分の多い食事は、悪玉菌が増えがちになるので気をつけましょう。



*プロバイオティクス・・・腸に菌を届け・有害菌の活動を抑える。

例：納豆・ぬか漬け・味噌・ヨーグルト・酒かすなど

*プレバイオティクス・・・善玉菌を増殖、活性化し腸内環境を整える

例：豆類・キャベツ・海藻類・芋・きのこ類・果物・こんにやくなど

この2つを組み合わせた食事が、より良い腸内環境を作ることになります。

また、「塩麴」は、米麴と塩からできてるもので、野菜や肉・魚と一緒に漬けておくことで味わい深い料理ができます。市販品もあるので手軽にお試しできます。

きゅうりやキャベツ・にんじんを塩麴で漬けるだけで、乳酸菌が増え、ほど良い酸味の漬け物ができます。肉や魚につけおきするとたんぱく質をアミノ酸に変える働きがあり美味しくなります。鶏むね肉などは、やわらかくなりとても食べやすくなります。

近頃は、「甘酒」も注目されていますね。これも手軽に取れる発酵食品の1つです。

発酵食品を上手に取り入れて腸内環境を整え免疫力を高めましょう。

栄養士より