



組合 友協同

時期は湿度が高くカビや虫が発生しやすく、食中毒や皮膚病の発生件数も年間で一番多くなります。食中毒症状は主に腹痛や下痢、嘔吐や吐き気などですが、食中毒とは気づかれず重症になったり、死亡したりする例もあります。

はじめとした不快な時期を健康で快適に過ごす為、以下の点に特に注意しましょう。

- ① 宿舎はきれいに清潔にしましょう。(こまめに掃除する、生ゴミをためない、食べ残した食品は冷蔵庫にしまっ、寝室や布団の上では食事をしない等)
- ② 寝具はこまめに洗濯しましょう。(湿った寝具には、カビやダニが発生し不潔です。皮膚病の原因にもなります。)
- ③ 食中毒予防の為、お弁当は前日の夜だけではなく当日の朝作りましょう。どうしても前日用意しなければならぬ場合は、必ず冷蔵庫で保管しましょう。
- ④ 傷みややすい食品(ジャガイモ・生野菜・炒飯などの味付けした米飯・練り製品・ハム等)は調理後すぐに食べましょう。翌日に残したり、お弁当に入らないようにしましょう。

- ⑤ 洗った食器は、水分を拭き取ってからしましましょう。
- ⑥ パンや牛乳、卵は常温で保管せずに、冷蔵庫にしましましょう。

また、肉や魚・野菜などの生鮮食品は購入後、すみやかに冷蔵庫に入れてください。

※食中毒予防の基本

石鹸で手をしっかりと洗いましょう。

熱中症予防

熱中症予防の第一は水分と塩分(ナトリウム)です。適度なナトリウムと糖質は水分に吸収スピードを速めるので、大量の汗をかいて急速な水分補給が必要なのはイオン飲料(スポーツドリンク)の利用が手軽です。

汗をかいた身体からは、塩分と同時にカリウムも失われます。細胞内に多く含まれているカリウムを失うことで、細胞自体が脱水症状を起こしてしまいます。豆類やじゃがいも、バナナなどカリウムが豊富な野菜・果物を日常的に摂るよう心がけましょう。

頭に清涼感を与えるゴーヤ、

ピーマン、セロリなどの苦味野菜も熱中症予防に一役買ってくれます。

また熱中症予防におすすめの食べ合わせは「スイカ+レモン+塩」スイカが体内にこもった熱を冷まし、レモンが体液を増やし、塩で電解質を補充します。

また、血流状態を改善してくれるシトルエンというアミノ酸が豊富なため、手足のむくみの改善効果も・スイカは身体が喜ぶ栄養素の宝庫です。

日頃から生活習慣、体調管理に気を付けましょう。