

給食だより 2017 6月号



高齢になると便秘になりやすい？

細菌が原因となる食中毒の発生が多い季節になりました。
6月は雨が多く、高温多湿になりやすいのでカビやバイ菌が活発になります。
皆さん、食中毒予防の基本であるうがい・手洗いをしっかり行いましょう！！

食中毒予防の3原則

その壱

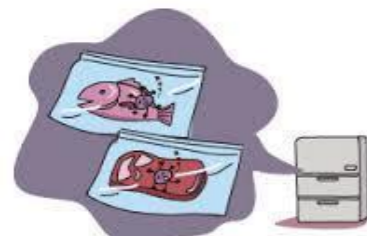


つけない

1. 食中毒の原因となる菌をつけない！

正しい手洗いをし、調理器具・食器も清潔に保ちましょう。

その弐



増やさない

2. 菌を増やさない！

菌量を少なくすることは予防になります。

生鮮食品やお惣菜などは出来るだけ

早く冷蔵庫に入れましょう。

その参



やっつける

3. 菌をやっつける！

ほとんどの細菌やウイルスは高温加熱で死滅します。

特に肉や魚は75℃1分以上中心部を加熱しましょう。

調理器具などは熱湯、次亜塩素酸系消毒剤でやっつけましょう。



〈原因は？〉

1. 筋力の低下

筋力の低下と共に腸の機能が衰え、腸内に便が留まりやすくなります。

2. 食事量の減少

食事量と共に水分の摂取不足も原因となります。

3. 薬の副作用

年齢を重ね、薬を常用するようになると、薬の副作用で便秘になることがあります。

〈便秘を解消するには？〉

① トイレに行く習慣をつけましょう。

② 日常生活が出来る程度の運動をしましょう。

③ 食生活を改善しましょう。

・食物繊維を多く含む食事をする。

・水分を十分摂る。

・乳酸菌を摂る。

・栄養が豊富な食事を摂る。



不溶性食物繊維



水溶性食物繊維



Q. お餅やパンについてしまったカビは食べても大丈夫？

カビた部分だけ取り除いて食べれば大丈夫！と思っている方、
カビは目に見える部分だけ取り除いても食品全体に広がっていることがあります。
中には発がん性のあるカビも居ますので、
もったいないですが捨ててしまいましょう。
もしうっかり食べてしまった場合でも症状が出なければ大丈夫。
カビは胃の中の胃酸で死んでしまうため
ほんのちょっと食べたくらいでは心配
しなくても大丈夫でしょう。

