



暑い夏こそ規則正しい生活を!

梅雨が明けると一気に気温が上がります。暑い屋外と冷房の効いた涼しい屋内との気温差が大きいと、急な温度変化により自律神経が乱れやすくなり、疲労感や倦怠感、食欲低下などにつながります。夏を元気に過ごすためにも、食生活や生活習慣を見直してみましょう!



◇3食しっかり食べていますか?

暑さで食欲が低下すると、ごはん、パン、めん類などの主食だけの食事になりがちです。夏バテ防止のためにも、1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが大切です。



◇冷たいものを 摂りすぎていませんか?

暑い日が続くと、冷たい食べ物・飲み物を摂りすぎてしまいがちですが、身体が冷えてしまうと血流が悪くなり、胃腸の働きが低下することで食欲不振につながります。



◇水分補給をしていますか?

「のどが渴いた」と感じる前に、水分補給をしましょう。のどが渴いてからだ、既に脱水が始まっています。また、大量に汗をかいた時は、水分だけではなく、塩分も摂取しましょう。



◇睡眠はしっかりとれていますか?

夜更かしをすると、交感神経の働く時間が長くなり、副交感神経への切り替えが上手くいかず、自律神経が乱れる原因となります。自律神経が乱れると、疲労回復がしにくくなってしまいます。



◇適度な運動をしていますか?

夏は、活動量の低下や食欲の低下により体力が落ちやすいため、適度な運動を心がけ、体力を維持しましょう。また、運動することで食欲の増進や、質の良い睡眠につながります。



「経口補水液」や「スポーツドリンク」がおすすめですが、「塩分」や「糖質」が多く含まれているため、飲みすぎには注意しましょう。



愛媛県イメージアップキャラクター
みきやん

◆◆◆夏に意識して摂りたい食品◆◆◆

ビタミンB1を含む食品

ビタミンB1が不足すると、摂取した糖質がエネルギーに変換されにくくなり、疲労感や倦怠感、食欲不振につながります。ビタミンB1は、豚肉、うなぎ、大豆、玄米などに多く含まれているので、食欲の落ちやすい今の時期には意識して摂りましょう。

また、アリシンを含む食品(にんにく、ニラ、ねぎ、玉ねぎ、生姜など)と一緒に食べると、ビタミンB1の吸収率がアップします。



豚肉



うなぎ



大豆



玄米

夏野菜

夏野菜には、水分やカリウムが豊富に含まれており、水分補給や体内の余分な水分・塩分を体外に排出するだけでなく、熱をもった体を冷やしてくれる働きがあります。他にも、ビタミンCやビタミンE、β-カロテンなども多く含んでいます。



トマト



なす



ピーマン



とうもろこし



きゅうり

カレー粉や唐辛子、こしょうなどを上手に活用して食欲アップにつなげよう!

レモンや酢で酸味をきかせたり、みょうがやねぎ、しそなどの薬味を使うのもおすすめです!



愛媛県イメージアップキャラクター
こみきやん

生や生焼けの鶏肉は 危険です!!



鳥刺し、鳥タタキ、
鳥レバ刺しなど

あぶったり・
湯引した程度では、
内部の菌は
死滅しません...



「新鮮だから安全」ではありません



「お店で出されているから安心」は間違いです※

カンピロバクター食中毒とは…

カンピロバクターは、主に鶏肉に付着している食中毒菌です
肉の生食や加熱不十分、食肉からの二次汚染等が原因で発症します

1～7日後に、腹痛、下痢、発熱等の症状がでます

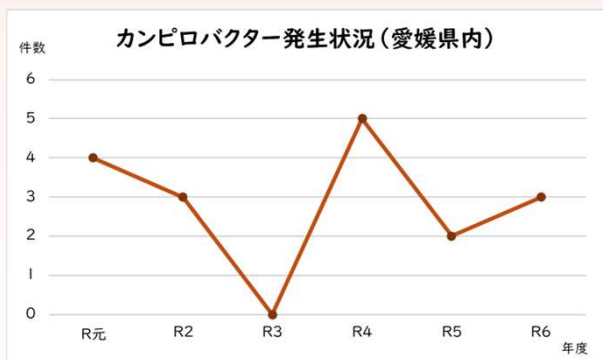
まれに、数週間後に「**ギランバレー症候群**」を発症し、手足の麻痺等
が起こることがあります。

※飲食店従事者の4割が、新鮮な鶏肉なら生又は加熱不十分でも安全であると誤解しています。
(厚生労働省リーフレット)

※市販鶏肉から、食中毒の原因菌であるカンピロバクターが66.1～100%検出されたというデータがあります。
(厚生労働科学研究食品安全確保研究事業「食品製造の高度衛生管理に関する研究」平成14～16年度報告)

よく加熱された鶏肉料理を選んで楽しい食事にしましょう!

愛媛県内でも
カンピロバクター食中毒は
発生しています!



【参考】愛媛県HP 食中毒発生状況(一覧)
松山市HP 食中毒発生状況(松山市管内)

Quiz

食中毒を予防するには? 正しいものに○をつけよう

- ☐ お肉は**中心部**まで十分に加熱する
- ☐ 焼肉は、生肉用の箸やトングを使用し、
食べる箸とは分ける



表面温度



お湯の温度

○正解：両方

中心温度は**75℃以上**で**1分間以上**加熱しましょう!

過去の応援レターもホームページに掲載しています! 気になる方は、ぜひホームページへ!

URL: <https://www.pref.ehime.jp/page/74891.html>



二次元コードは
コチラ!

