

7月になり、そろそろ梅雨も明けますね。本格的な夏到来となります。皆様お元気に過ごされていますか？

東海地方の夏は、蒸し暑く過ごしにくいですね。これからの季節は、食中毒に気を付けていただきたいです。

今回は、食中毒についての豆知識と、食中毒にならないような生活をお伝えしていきます。

食中毒とは

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することにより腹痛や吐き気・嘔吐などの症状（胃腸障害）などを発症することを言います。

なぜこの時期に多いのでしょうか？

日本の気候は、6・7月は梅雨時になり湿度が高く、また、気温も高くなります。私たちは、過ごしにくい季節ですが、細菌類にとっては、繁殖しやすい季節となります。細菌類は、**適度な温度と湿度が高ければ爆発的に増殖します。**つまり菌の付着した食品が腐敗しやすい季節です。

人の体の中に入った細菌類が一定の数を超えると病気になります。ですから、この時期に食中毒は多いのです。

では、どうしたらいいのでしょうか？

1. 食事の前は必ず手を洗う。
2. 調理するときは食材毎に手を洗う。（生ものには細菌がついています。
自分の手を介して火を通さずに食べるものへ付着させないため）
3. 特に開封した食品や生ものは必ず冷蔵庫か冷凍庫に保管する。
4. 「もったいないから」「このくらい大丈夫」などの考え方は、やめましょう。
5. 栄養と睡眠をしっかりととり、体力をつけ、ゆっくりと暮らし抵抗力を上げましょう。