

ほけんだより 7月

尚絅大学・尚絅大学短期大学部 保健室
令和4年7月1日 発行

少しずつ日差しが強くなってきて夏らしい季節がやってきました。暑くなり始めのこの時期は体が暑さになれていないために、体調を崩しやすくなります。1枚羽織るものを用意したり、冷房の温度を調節したりと工夫しながら夏を元気に過ごせるようにしていきたいですね。



季節の変わる時期に起こりやすい体調の変化



季節の変わり目に体調が悪くなる…という人はいませんか？

実は、気温や気圧の変化も心身のバランスと大きく関係してくるのです。

＜出やすい症状＞

だるい、疲れやすい、頭痛、めまい、吐き気、食欲不振、肩こり など

体調不良を感じたら、無理をせずゆっくり体を休めましょう！

元気で乗り切るポイント

◆日常生活・・・規則正しい生活と良質な睡眠 ・適度な運動

◆食生活・・・疲労回復に効果的な「ビタミンB群」を摂る



☆ビタミンB群を多く含む食材☆

豚肉、レバー、さば、キムチ、納豆 など



STOP

食中毒予防の3原則



つけない(清潔・消毒)

- 手洗いをしっかり(30秒を目安に)→特に指先、指の間、爪、親指
- 調理器具は清潔に→特にまな板、包丁、布巾、スポンジ
- 食材は分けて保管を



ふやさない(迅速・冷却)

- 調理済みの食品はすぐに食べる→余ったものは冷ましてすぐ冷蔵庫へ。
- 冷蔵庫の温度管理を適切に
→冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下にキープ!
→冷却効率を考えて7割を目安に。



やっつける(加熱)

- 中心部までしっかり加熱→中心温度75℃以上1分間以上
(ノロウイルス対策は85℃以上1分間以上)
- 温め直しも注意を
→味噌汁やスープは沸騰させる
→ムラなくかき混ぜながら



消費期限 と 賞味期限

食品の期限表示でよく目にする「消費期限」と「賞味期限」。いずれも「未開封の状態」かつ「記載されている保存方法を守った場合」の期限です。表示されている保存方法を必ず守り、開封したものは出来るだけ早く食べましょう。