

食中毒にご注意を!

バーベキューなど屋外で食べる肉や魚が美味しい季節ですが、同時に食中毒が起こりやすい季節でもあります。食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、6~9月は気温や湿度が高くなるため、細菌によるものが多くなります。細菌のほとんどは牛肉や鶏肉、魚介類などの生ものに付着していて、十分な加熱を行わず食べてしまうと腸内で繁殖し、腹痛、嘔吐下痢、発熱、血便の症状を引き起こします。集団での食中毒が起こりやすい屋外での食事の際には、食材を冷凍しておくかクーラーボックスで持ち運ぶ。まな板と包丁は肉用と野菜用を別々に用意する。調理用の箸やトングと、食べる時の箸は使い分ける。おにぎりは素手でにぎらず、ラップフィルムを使ってにぎる等の注意で予防しましょう。



貧血の食事

葉酸を多く含む食品



貧血の80~90%を占めるのが鉄欠乏性貧血です。多くの女性や子供は、月経、成長、妊娠などにより、慢性的に鉄分が不足します。貧血を予防するためには失われる鉄分を食事からしっかりとることが必要です。鉄分のほかにも血液を作る栄養素には葉酸があります。肉類のレバーは鉄分や葉酸を豊富に含みます。鉄分は体内への吸収率が低いいため、ブロッコリーなどビタミンCの多い野菜と一緒に摂ることで吸収が良くなります。一方、葉酸は水に溶けやすいので尿中に排泄されやすく、体の中に蓄えておくことができません。できるだけ新鮮な食品を毎日欠かさず食べることが大切です。重要なのは、鉄分や葉酸だけを偏って摂るのではなく、血液の材質となるタンパク質や、鉄分の吸収を良くするビタミンC等も併せて摂ることです。

蚊など不快害虫による感染症

デング熱やマダニ感染症など、害虫に関する被害がよく話題になります。菌やウイルスなどを媒介するハエ、蚊、ゴキブリ、ダニ、シラミなんて目にしたくないもの。用途に適した殺虫剤や虫よけを効果的に使い、清潔な環境作りを心がけたいものです。そもそも蚊は、何種類いるのでしょうか？ 日本脳炎を媒介するコガタアカイエカや、マラリア原虫を運ぶハマダラカなど、国内だけでも100種類以上です。蚊に刺されると、注入される抗凝結作用物質でアレルギー反応が起こり痒くなります。これだけでも不快な症状ですが、何よりも恐ろしいのは感染症だと心得ておいて下さい。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

