



よろこび便り

天成会 小林内科診療所 腎透析センター

今年も梅雨の季節となり、毎日蒸し暑い日が続いております。

こんな時期は食中毒が心配な季節になります。

今回は管理栄養士さんに 梅雨の時期の食事に関する注意点を聞いてみました。

“ 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント ”

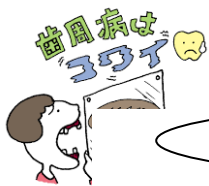
管理栄養士 矢野博子

- 食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」
- ポイント①買い物をしたら、寄り道しないでまっすぐ帰りましょう。
 - ポイント②肉・魚の汁がもれないように包んで、帰ったらすぐ冷蔵庫へ！
 - ポイント③冷凍された食べ物の解凍は冷蔵庫でしましょう。
 - ポイント④中まで火が通っているかしっかり確認しましょう。
 - ポイント⑤作った食事は長時間室温に放置せず、遅くなる時は冷蔵庫に入れましょう。
 - ポイント⑥残った食品を温めなおす時は十分に加熱し、時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てるようにしましょう。



岡山県でも今年先月 6 日に食中毒が発生しやすい高温多湿の気候が続いているとして県内全域に 1996 年度以降で最も早く食中毒警報を発令して県民への啓発を強化しています。

皆様も十分にお気をつけになり、これからの季節を乗り切ってくださいと思います。



③ 歯周病により動脈硬化が悪化する

歯周病菌の刺激により動脈硬化を誘導する物質が出る

血管内に塊(プラークと呼ばれる粥状の脂肪性沈殿物)が出来る

血液の通り道は狭くなり血の塊が出来ると血管が詰まる
心臓に血の塊が出来たら心筋梗塞 脳なら脳梗塞になります

動脈硬化は不適切な食生活や運動不足、ストレスなどの生活習慣が要因とされてきました。しかし最近の研究では動脈硬化の進行に歯周病が多く関わっている事が分かってきました。