

夏にご用心！



⚠️ その1 「食中毒」

食中毒は、ごく身近な家庭でも発生し、気温と湿度が高くなる6月ごろから増え始めます。

家庭での食中毒は、症状が軽かったり、食中毒であると認識されないケースもあるため、注意が必要です。

食中毒予防のためのアドバイス



お弁当

- ・ミニトマトのヘタには雑菌が繁殖しやすいため、ヘタをとってから入れる。
- ・梅雨時期や夏場は、シリコンカップではなく使い捨てカップを使う。
- ・自宅からお弁当を持っていくときは、市販の保冷バッグに保冷剤を入れて保管する。
- ・使用した調理器具はその都度洗浄し、消毒する。



おにぎり

- ・作る際は爪の間や指の間まで、ハンドソープなどでしっかりと洗ってから作る。
- ・必要に応じて、使い捨て手袋を使用する。
- ・お弁当と同じく、食べるまでに時間が空く場合は、保冷バッグや冷蔵庫で保管する。

調理器具の殺菌には
“次亜塩素酸ナトリウム”
が有効です！



管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス

⚠️ その2 「熱中症」

熱中症を予防するためのアドバイス

- ・熱中症のリスクが高い方（高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障がい者など）には、身近な人から、声をかけましょう。
- ・熱中症は屋外だけでなく、屋内でも多く発生しています。のどがかわく前にこまめに水分補給しましょう。

夏を迎える前のエアコンの試運転の重要性

夏季に入ってから、エアコンの購入・修理などが集中し、待ち時間が発生しています。設置までに時間がかかる
と、熱中症になるリスクも上がってしまうので、エアコンの試運転は、夏季に入る前の5～6月に実施し、暑い夏
に備えましょう。

⚠️ その3 「虫歯」

おいしいジュースは虫歯に注意！



市販されているジュース（清涼飲料水）には、多くの糖分が含まれます。また、美味しく飲みやすくするため、酸味を加えている（pH値が高い）ことで、歯を溶かす度合いがより高くなります。健康な歯や身体のために毎日の水分補給には、水やお茶をおすすめします。

もっと詳しく知りたい方は

本市ホームページから「ぞうさんラボ」へ！
保健センター健康増（ぞう）進系の管理栄養士・保健師の日々の研究が覗けます。



ぞうさんラボ



問 保健センター ☎022-364-4786