



季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は、気温・湿度ともに高く、食中毒が発生しやすい時期です。ご家庭でも、食品・衛生管理に気をつけ、栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう♪

6月は食中毒に注意を！

①食中毒菌を食品に「つけない」

- 適切な手洗い：食事前や調理前、非加熱食品に触れる時、トイレの利用後など
- 器具の洗浄：生の肉や魚などを調理した調理器具やシンクなどの洗浄をお忘れなく！
- 適切な保存：買い物袋の中、冷蔵庫等で保管中の、食品の相互汚染防止の工夫をしましょう。
- 健康管理：調理を行う人が食中毒等にかかる、感染を広げてしまう可能性があります。

②食品に付いてしまった食中毒菌を「増やさない」

- 温度管理：常温での放置はとっても危険。細菌がどんどん増えてしまいます。
- 迅速な処理：冷蔵庫の中でも、細菌はゆっくりと増えていきます。調理後は、早めに食べましょう。

③食品や調理器具に付いた食中毒菌を「やっつける」

- ほとんどの食中毒菌は加熱によって死滅します。加熱食品は、中心部までしっかり加熱しましょう。
- 調理器具などの殺菌は、しっかり洗浄した後に、キッチン用漂白剤や熱湯などで行いましょう。
※まな板・包丁、ふきん、スポンジ、たわし、シンク等。

6月は歯の健康習慣です！

身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。

- ①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する
- ②神経の伝達を助ける
- ③筋肉を収縮する
- ④心臓の鼓動を一定に保つ
- ⑤止血する

など、命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的に摂りましょう。

体内でのカルシウムの利用効率を高めるには、ビタミンDが必要です。魚（イワシ、さんま、鮭）きのこ（きくらげ、しいたけ）などに多く含まれます。また、日光を浴びることで体内で生成されるため、外で元気に遊ぶことも大切です。

カルシウム推奨量	(男性)	(女性)
1～2歳	450mg	400mg
3～6歳	600mg	550mg
20～60歳	750mg	650mg

ビタミンDや日光浴などと組み合わせ、上手に摂取しましょう！

