



保健センターだより 2018夏

みなさまこんにちは！ 創価大学保健センターです（^^）これから蒸し暑い季節が始まり、疲れも溜まってくる頃ではないでしょうか>< そんな私たちに、この季節から猛威を奮うのが…そう、食中毒です！！下痢や嘔吐は本当につらいですね；； 食中毒の原因・種類によって症状や潜伏期間はさまざまですが、感染力が強く、時には命にも関わる怖い病気です。ちょっとくらい大丈夫という油断が食中毒のもと！ 私たちの意識で、しっかり予防していきましょう（^^）/

☆食中毒予防の3原則☆

つけない



調理前後・食事前・トイレ後・帰宅時などは手洗いをしましょう。まな板などの調理器具は使用したらその都度洗い、肉・魚より野菜を先に調理するのもいいですね。焼肉では、箸を生肉用と焼けた肉用に分けましょう。肉や魚など生ものは、他の食品と分けて、ラップや袋に包んで保管しましょう。

増やさない



細菌の多くは高温多湿な環境で活発に増殖します。肉・魚介類・作った料理はできるだけ早く冷蔵庫へ入れて保存し、早めに食べましょう。冷凍された食品を解凍するときは、冷蔵庫内や電子レンジで行うようにしましょう。

やっつける



肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安心です。とくに肉は中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。ふきんやまな板、包丁などの調理器具は、使用後に洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。キッチンハイターの使用も効果的◎

★簡単 10分クッキング★

【ハム入りなます】

（参考：へるすあつぷり 21 No.403）



お酢は昔からカラダにいいと言われており、便秘改善、疲労回復、内臓脂肪を減らす、血圧を下げる、高脂血症の改善など、健康にいい効果がたくさんあります！

材料：大根 約2cm、にんじん 約2cm、きゅうり 1/2本、ハム 2枚、

すりごま 大さじ2、酢大さじ2、砂糖 大さじ1、塩 ひとつまみ

作り方：①大根、にんじん、ハムは千切りにし、きゅうりは厚さ3mmの斜め切りにしてから縦半分切る。

②ハム以外はそれぞれ軽く塩をふり、10分ほど置いたら水けを絞る。

③ボウルに酢と砂糖、塩を入れて混ぜ合わせ、①の材料を全て入れてあえる。

最後にすりごまをふる。

何かあったら、いつでも来てください。お待ちしております◎

創価大学
保健センター
TEL
042-691-9373