


食中毒を予防して健康に！

★食中毒予防の3原則

<p>つけない</p> 	<p>増やさない</p> 	<p>やっつける</p> 
<p>十分な手洗い 二度洗い推奨</p>	<p>10℃以下の 冷却保存</p>	<p>75℃ 1分以上 の加熱調理</p>

★食中毒が増えやすい三つの環境

<p>①栄養成分</p>	<p>食べ物は菌にとっても最良の栄養源。 残りもののおかずも要注意。</p> 
<p>②水分</p>	<p>適度な水分は、食中毒菌が大好きな環境。 煮物などは、水分の少ない仕上がりに。</p>
<p>③温度</p>	<p>最も増殖しやすい温度は、35℃前後。 食べ物の常温放置は危険！</p>

食中毒菌に負けない腸の健康維持

★“負けない腸”の決め手は腸内細菌叢

身体には生体防御といって身体にダメージを与えないように守る機能があります。

その中心的な役割を担っているのが腸です。食中毒菌に負けない腸を保つことも大切です。

負けない腸の決め手は、腸内細菌叢です。

成人の腸内には、約 100 兆個の細菌が叢のように常住しています。

その細菌は大別すると善玉菌と悪玉菌に分けられ年齢や生活習慣によって変化します。

生後五日目くらいの赤ちゃんの腸内は 100%近くが善玉菌のビフィズス菌で占められ、離乳食が始まると 10~20%に減少します。

高齢者になるとさらに 1%程度にまで減り、悪玉菌の割合が高くなってきます。

負けない腸を保つことは、腸内環境を改善して善玉菌を定着させることがポイントです。

★腸内環境改善に向けた一歩を踏み出しましょう

腸内環境改善は、睡眠、食事、運動が三本柱になります。

睡眠をきちんとすることは、正常な自律神経の働きを促します。

一日三食の食事を規則正しく食べると胃や腸の動きが活発になり消化吸収が良くなります。

運動は腸の蠕動運動が起きて腸の動きが活発になることが期待できます。

さらにもう一歩、腸内環境改善をすすめるためには、腸内を通過する食事内容そのものの見直しが欠かせません。ビフィズス菌、乳酸菌などの生きた微生物である善玉菌であるプロバイオティクスをとる方法や、オリゴ糖、食物繊維など腸内の微生物を活発にする働きのあるプレバイオティクスをとる方法があります。

最近ではプロバイオティクスとプレバイオティクスの両方の働きをもつシンバイオティクスの食品をとることも有効だと言われています。

善玉菌の定着は時間がかかります。一カ月間は気長に継続してみましよう。

★腸内細菌叢を育てる食生活

プロバイオティクスである乳酸菌は、ヨーグルト、乳酸菌飲料から手軽に摂取できます。

乳酸発酵したぬか漬やキムチなどの漬物もプロバイオティクスです。

生きたまま腸に届かない菌もありますが、無駄にはなりません。

食べるように心掛けてみましょう。プレバイオティクスである食物繊維、オリゴ糖は、善玉菌の大好物です。野菜が苦手な方は野菜ジュース、果物やオクラ、モロヘイヤのヌルヌルする野菜などを食べてみましょう。オリゴ糖は、豆類、玉ねぎ、ごぼうなどの野菜の副菜をしっかりと摂取しましょう。悪玉菌増加を防ぐための注意点は、高脂肪、高たんぱく質、低食物繊維食を避けること。昔ながらの和食が腸の健康には理想的なシンバイオティクスです。