

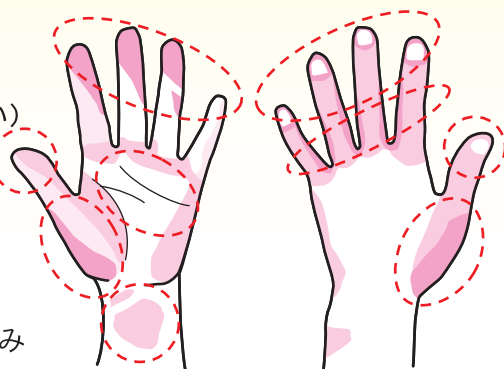
# ストップ! 食中毒

ノロウイルスの大量感染などもあり、年間通して気を付けなければならない食中毒。冬場に増えるウイルス性に対して、梅雨時などに増えるのが細菌性です。基本を押さえて予防しましょう。

## 基本は手洗い

洗い残しの多い部分  
(色が濃いほど残しやすい)

- 指先、爪と皮膚の間、爪と甘皮の部分
- 指の第2関節のしわ
- 手のひらのしわ
- 手首
- 親指の付け根、ふくらみ



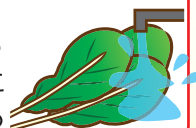
## 小物

- ・タオルは清潔に保ち、毎日交換する
- ・ふきんはまめに洗ってよく乾かす
- ・スポンジは濡れたままにせず洗って乾燥
- ・肉や魚を切ったまな板は、その都度洗剤で洗い熱湯をかける



## 食材

- ・肉・魚は生で食べるものから離す
- ・肉・魚の保存は汁がもれないように包む
- ・野菜もよく洗う
- ・卵は使う直前に使う分だけ割る



## その他

- ・冷蔵庫に入れるのは7割程度に
- ・ごみはこまめに捨てる



野菜から調理を始めて肉は後にしたり、肉や魚は洗って開いた牛乳パックの上で切り終わったら捨てるなどの工夫も有効です。

# 目的別で使い分けお風呂の温度と入浴効果

まもなく暑い季節がやってきます。夏はシャワーだけで済ますという方もいるでしょう。しかし、入浴することでむくみ解消や快眠などさまざまな効果が得られます。入り方や温度で効果が変わるので、体調に合った入り方で夏のお風呂を楽しんでみましょう。入浴後は30分以上休むことも大切です。



## むくみ解消には…

**40度のお湯でのべ20～30分**

- 水圧がかかるため、足にたまった血液などが心臓に戻ります。

足先から心臓に向かってマッサージする



## ダイエットには…

**食前に40度のお湯でのべ15分**

- 胃腸の働きが抑制され、食欲を抑えられます。

足を曲げ伸ばすなどの運動



## 快眠には…

**寝る1～2時間前に、40度のお湯でのべ20分**

- 入浴で体温が上がり、寝る時間に下がると眠くなりやすい。



## 疲れには…

**38～40度のぬるめのお湯でのべ15分**

- 副交感神経に作用するのでリラックスしたい場合に最適です。

## ☆注意点☆

- ・入浴前後に水分をとる（ビールは×）
- ・眠くなったら一度、湯船から出る
- ・体調が悪い時は控える
- ・かけ湯で体を慣らしてから入る