



S&D スポーツアリーナ羽村



トレーニングルームだより



17日（月・祝）も開館しております。

ぜひ、お越しください♪



⚠ 食中毒に注意 ⚠

ジメジメとした日が続く梅雨時期は、食中毒菌の繁殖が活発になります。
食中毒は、大きく分けて下記の3つがあります。

◆細菌性食中毒（カンピロバクター、黄色ブドウ球菌、サルモネラ等）

→食中毒菌が食品の中に混入したことによって起こる。



◆ウイルス性食中毒（ノロウイルス等）

→ウイルスが蓄積している食品を飲食したり、人の手を介したりすることで起こる。

◆自然毒食中毒

→野草やキノコ、フグなどを飲食したことによって起こる。



ノロウイルスをはじめとする「ウイルス性食中毒」が冬のシーズンに増えるのに対し、6月頃から増えてくるのが「**細菌性食中毒**」です。

梅雨は水分が豊富で、気温が高く活動には絶好のチャンス。さらに、食品の有機物汚れ、調理器具に付いた食品汚れがあれば、それを栄養にドンドン増殖していきます。

～食中毒の予防方法～

- 料理で使う食材は、低温で保管する
- 食品の中心部までしっかりと加熱する
- まな板、包丁、ふきん等は、熱湯や漂白剤で殺菌する
- 食べ物と調理器具・容器に分けて作業&保存を行う
- 調理後の料理は早めに食べる、または低温で保管する



日頃から抵抗力を高めておきましょう！

◆抵抗力とは？

ウイルスを含むあらゆる病原体等に打ち勝つための体力や免疫力のこと。

体 力

・行動体力

実際に体を動かして行動する筋力、持久力、柔軟性などの身体的能力のこと。

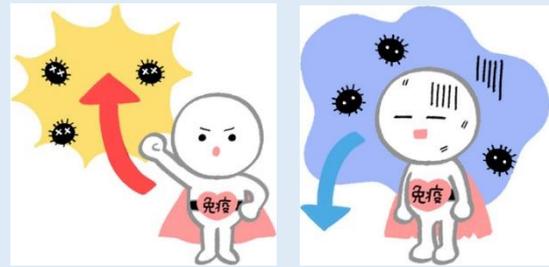
・防衛体力

病気やストレス・環境の変化に適応するための自己防衛能力のこと。

※防衛体力が低いと、感染症などの病気にかかりやすくなり、精神的ストレスにも弱くなる。

免 疫 力

細菌やウイルスなどの感染症や、有害なものから体を守るための防御能力のこと。免疫力が低下すると、健康を害しやすくなり、風邪等を引きやすくなる。



〈抵抗力を高める方法〉

・体力を高める

ウォーキングや軽めのジョギング等軽く汗をかく程度の運動を30分以上、週2回以上、適度に行いましょう。楽しみながら継続できるペースで行なってみましょう♪

・免疫力を高める

①生活習慣を整える

バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠をとる。



②タンパク質とビタミンを補給する

タンパク質は抗体の材料にもなり、不足すると免疫機能を低下させる為、肉・魚・卵・大豆製品等から偏らないように摂取しましょう。また、ビタミン（A・C・E）は免疫力を上げるのに役立つ栄養素である為、不足しないように食事から補うようにしましょう。

③腸内環境を整える

腸の健康を整えることも免疫力アップに効果的です。日々の生活の中で腸内の善玉菌を増やすような食事を心掛けると、腸内環境が改善されます。具体的には、オリゴ糖や食物繊維（野菜・果物・豆類等）、ビフィズス菌や乳酸菌（ヨーグルト、納豆、漬物等）が多く含まれている食品をまんべんなく摂取することが大切です。

健康な成人でもストレスや体調不良等で、抵抗力は簡単に弱まってしまいます。生活習慣を整え、細菌やウイルスに負けない身体づくりを心掛けましょう！

参考文献：腸を元気にする新常識

【お問合せ】 NPO 法人羽村市体育協会

電話：042-555-1698 FAX：042-555-1699 E-mail：taikyou-m@sage.ocn.ne.jp