



2学期の始まりです！

夏の疲れが出ないように、生活リズムを整えましょう。



～ 食中毒① 食中毒の概要 ～

参考：愛知県HP 生活衛生課「食中毒について」

食中毒とは？

食中毒とは？

食品や器具等に付着した菌やウイルスによって起こる急性の健康被害です。

主な症状は下痢、腹痛、おう吐、発熱です。



アニサキス



カンピロバクター



ノロウイルス

愛知県内の食中毒（参考：愛知県の食中毒発生状況(令和6年)）

件数が多いのは、「カンピロバクター」「アニサキス」による食中毒です。

患者数が多いのは、「ノロウイルス」による食中毒です。



食中毒予防の3原則（+しっかり手洗いで食中毒を予防しよう）

①清潔(菌・ウイルスをつけない) ②迅速・冷却(菌を増やさない) ③加熱(菌・ウイルスをやっつける)

⇒ 10～12月号は「カンピロバクター」「アニサキス」「ノロウイルス」をそれぞれ特集します！

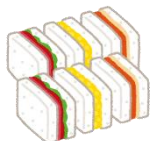
食事のワンポイントアドバイス

～ サラダチキン ～



コンビニで人気のサラダチキン！そのままでも美味しいですが、料理にアレンジするのもオススメ。

主食なら



サンドイッチ



めん料理

主菜なら



炒め料理



チキンソテー

副菜なら



サラダ



おそうざい

チキンは卵や大豆製品、乳製品と一緒に食べると「たんぱく質」がバランスよく摂取できます！