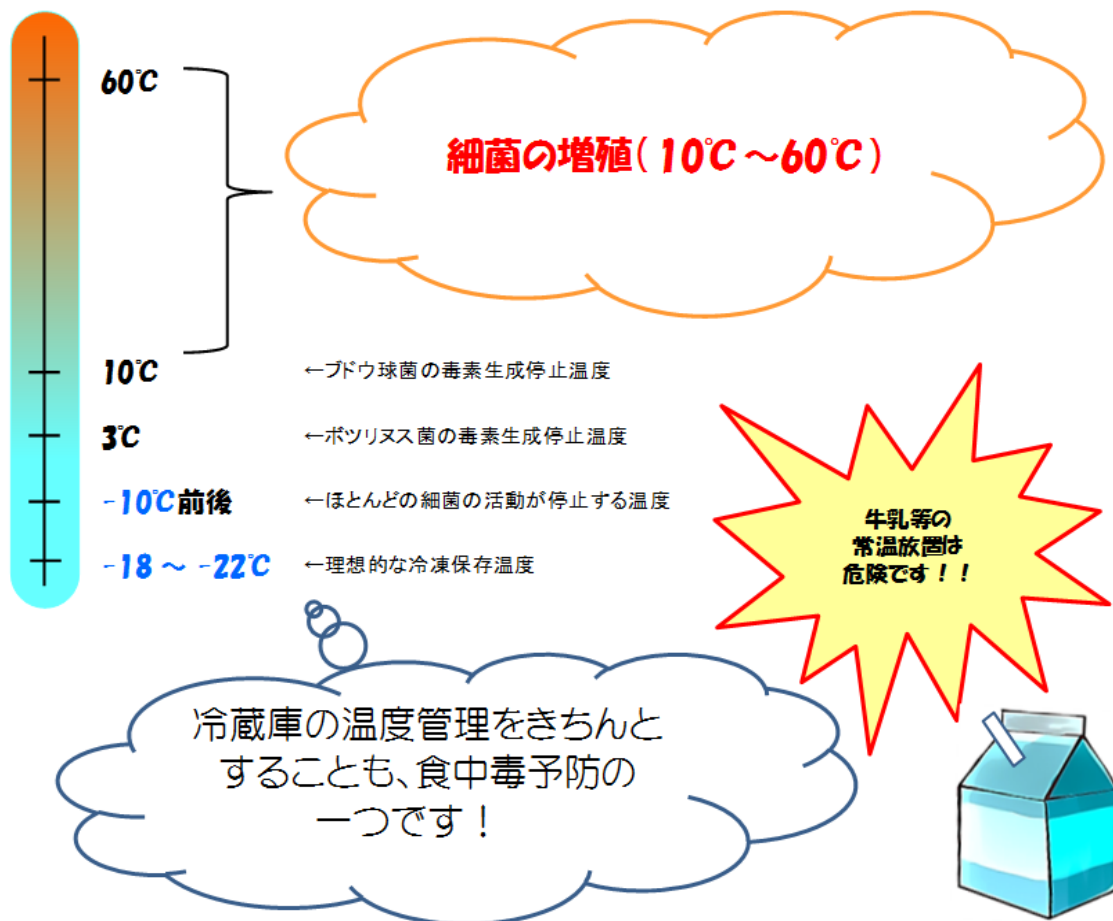


未然に防ごう食中毒

6月に入り、梅雨にはいりました。
湿気の多い時期になり、気温も高くなり、食中毒の危険も出てきます。
今回は、食中毒の特徴と予防についてお伝えします。



食中毒、注意しておきたい温度との関係



冷蔵庫の温度・環境を見直しましょう!!

- 冷蔵庫に物を詰め込みすぎていませんか？
(詰め込みすぎると庫内温度が上昇する為、7分目以下が理想です)
- 冷蔵庫の中身は汚れていませんか？

冷蔵庫の中で細菌は死滅するわけではありません!!

温度が上昇すると細菌が増殖しやすい環境になる為、日ごろから整理整頓をしておくことが食中毒の予防につながります。



食物繊維のはたらき④

今回は、特に水溶性食物繊維のはたらきについて紹介します。



水溶性食物繊維とは？

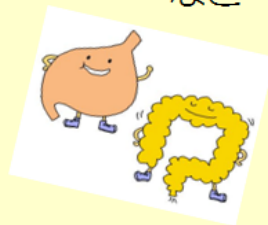


・水溶性食物繊維とはどんなもの？
水に溶ける食物繊維のこと

・水溶性食物繊維はどのような
はたらきをするの？

- ①食後の急激な血糖値上昇を防ぐ
- ②腸内でコレステロール吸収の抑制する
- ③排便促進効果

など



・水溶性食物繊維の特徴

水溶性食物繊維は・・・

ヌルヌル
したもの

水分を取り込むことで粘度が高くなる



胃から小腸への食べ物の移動が緩やかになる



食べ物の消化・吸収
が緩やかになる

血糖値の上昇を
緩やかにする

