

へるす

題字 元理事長 小田原 健

CONTENTS

メインテーマ

梅雨の時期は要注意！
食中毒を防ぐポイント

サブテーマ

今日は〇〇の日！
～ 6月6日は大麦の日～



令和8年(2026年)6月1日
発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部
財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664
TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441
URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp
伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1
TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109
北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまふき五丁目3番1号
TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

梅雨の時期は 要注意！ 食中毒を防ぐ ポイント

梅雨の時期は湿気や気温の上昇により、細菌が増えやすくなります。「しっかり火を通したから大丈夫」と思っている、ちょっとした油断で食中毒につながる可能性があります。日常の中でできる予防を意識して、安全に過ごしましょう。

なぜ
6月は
危険？

湿度が高く、気温も上昇するこの時期は、細菌が増えやすい環境になります。特に梅雨の時期は、食品に付着した菌が短時間で増えやすく、食べ物が傷みやすくなります。また、見た目やにおいに変化がなくても、菌が増えていることもあります。

食中毒が起こりやすい時期のため、注意が必要です。

今日からできる食中毒予防の3原則

付けない

- 調理前、食事前はしっかりと手洗い
- 生肉、生魚を触った後は、手や調理器具を洗う
- 包丁やまな板は、食材ごとに使い分けるか、洗ってから使う

増やさない

- 作った料理はできるだけ早めに食べる
- 室温で放置せず、冷蔵庫で保存する(目安：10℃以下)
- お弁当はしっかり冷ましてからフタをする

やっつける

- 肉や魚は中心までしっかり加熱する(目安：75℃で1分以上)
- 作り置き食品は、食べる前に再加熱する



「もったいないし食べようかな…」と迷ったときは **無理に食べないことも大切です。**

お弁当で気を付けたいポイント

お弁当は持ち運びの時間が長く、食中毒のリスクが高くなります。

- おかずはしっかり冷ましてから詰める
- 水分の多いおかずは避ける
- 保冷剤を使用する



日常のちょっとした心かけで、
食中毒は予防することができます。
「付けない・増やさない・やっつける」を
意識して、安全に食事を楽しみましょう。

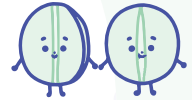


温かいままフタをすると、菌が増えやすくなります。

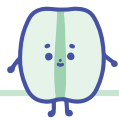
今日は〇〇の日!

6月6日は大麦の日!

6月6日は、麦秋(初夏)の収穫時期である6月と、大麦を「〇(オー)6(麦)」と読む語呂合わせから、全国精麦工業協同組合が**大麦の日**と制定しています。



大麦とは?



世界最古の穀物と言われ、日本では平安時代からごはんと一緒に「大麦ごはん」として食べられており、麦焼酎や麦茶、大麦めんとして流通しています。大麦にも白米と同様に「もち性」と「うるち性」があり、もち性のものが「もち麦」、うるち性を加工したものが「押し麦」と言われています。

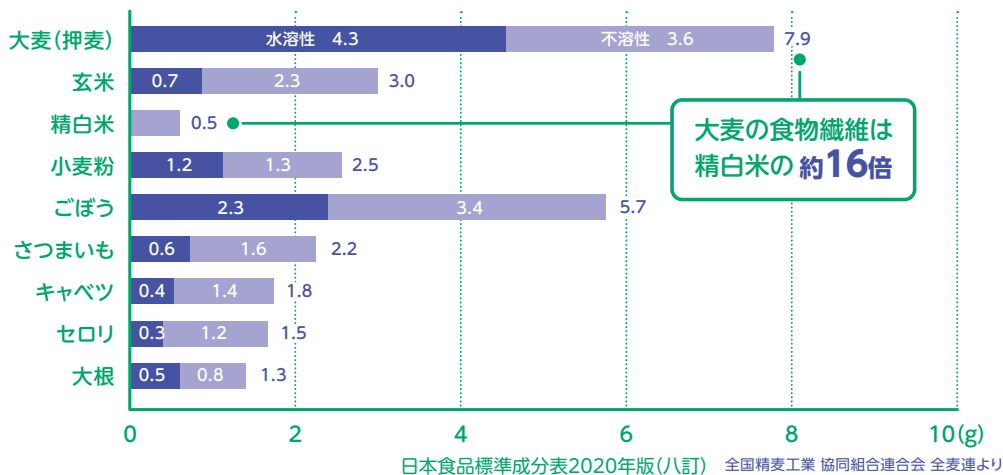
大麦には食物繊維が豊富!

大麦に含まれるβグルカン(ベータグルカン)は水溶性食物繊維の一つで、脂質異常症や糖尿病の予防効果があるとされています。

厚生労働省が定める食物繊維の摂取目標量は、18歳以上では女性は約18g/日以上、男性は約21g/日以上とされています。しかし、国民健康栄養調査によると日本人の1日の食物繊維摂取量は、成人女性・男性ともに目標量に達していません。

精麦には、精白米の約16倍の食物繊維が含まれています。米に大麦を3割入れた大麦ごはんを1日2杯食べることで、食物繊維約4gの摂取が可能となり、食物繊維を効果的に摂取することができます。

食品に含まれる食物繊維の量(可食部100gあたり)



豆知識

食物繊維とは?

炭水化物の一種で、人の消化酵素では分解されない成分のこと。

主な働き

- ① スムーズな排便を促す
- ② 血糖値の上昇を緩やかにする
- ③ コレステロールの吸収を抑える

大麦を食べて不足している食物繊維を補い、腸内環境を整え、生活習慣病を予防しましょう!!

これらの働きで腸の病気や、糖尿病や心筋梗塞などの生活習慣病の予防にもつながります。

