

すぐできるカビ予防！

じめじめした梅雨の季節がやってきます。この時期に増殖しやすいカビ。カビは汚れやニオイ、物の劣化の原因となるばかりでなく、アレルギーなど人体へ影響を与えることがあります。カビ対策をして、気分よく梅雨を乗り越えましょう♪

換気

カビは高湿度を好みます。そこで、室内の湿度を下げるのが最も手早い方法です。適宜窓を開けたり、換気扇や扇風機、エアコンを利用するなどしましょう。また、家具を壁から5cm程離すと裏側にも空気が通り、カビが生えにくくなります。

掃除機やエアコンのフィルターを清潔に

フィルターには、ごみと一緒にカビが大量に付着しています。そのまま使用していると、カビを取り除くつもりが、かえってまき散らすことにもなりかねません。定期的に掃除しましょう。

室内干しや濡れた傘を室内に持ち込むことを控える

室内干しをするなら、エアコンの除湿をするなど工夫を！傘は防犯上問題がない範囲で玄関の外に置いて、水分を家の中に持ち込まないようにします。

観葉植物は適度に

植物を沢山置くことで、湿度が上がります。大きいものはベランダなどで観賞しましょう。

温度を利用する


手軽なのは天日干し。晴れた日には、カーペットや布団などを太陽に当て、加熱乾燥しましょう。

家庭でできる食中毒対策

食中毒に気をつけたい季節になりました。食中毒の発生場所の第一位は飲食店ですが、第二位は家庭です。これからの季節、毎日の食事作りも気をつけたいものです。

食中毒予防の三原則をチェックしてみましょう！

【食中毒予防の三原則】

1	菌をつけない	<ul style="list-style-type: none"> 調理前や食べる前に手洗いを。 生肉、生魚、卵（卵殻）を触った時も忘れずに。 魚介類、肉類用のまな板とその他用のまな板に分ける。まな板の両面で使い分けるだけでも効果的。 魚や肉についた細菌が、生食用の野菜についてしまうなどの二次感染を防ぎます。 生で食べるものと加熱するものを一緒に保管しない。 	
2	菌を増やさない	<ul style="list-style-type: none"> 買い物、調理後すぐに冷蔵・冷凍保存(冷蔵庫内の詰め過ぎに注意) 生鮮食品を買うときは買い物の最後に。 調理器具は水分をふきとり、湿気の少ない場所に保管。 	
3	殺菌	<ul style="list-style-type: none"> 食品は中まで十分加熱（75℃、1分以上が目安） 電子レンジでの加熱も効果的。 調理器具（フキン、スポンジ等も）も熱湯消毒で殺菌。 温め直す前によくかきまぜる。酸素に弱い菌もいます。 	

「きれい」と「清潔」は違います。一見きれいに見えるキッチンも、食中毒の原因が隠れているかも知れません。調理器具のこまめな漂白や洗浄で、「清潔」なキッチンを心がけましょう。

総合健診センター ヘルチェック

横浜東口センター	〒221-0056	横浜市神奈川区金港町6-20
横浜西口センター	〒220-0004	横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F
レディース横浜	〒220-0004	横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23F
ファーストプレイ横浜	〒220-0011	横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイ横浜6F
新宿西口センター	〒160-0023	東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F
予約センター	東京 03(3345)7766	
	横浜 045(453)1150	

