

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

Theme of this month 一年中必要？ カビ対策

身 近に発生するカビですが、カビは約10億年前に地球に誕生したと言われ、現在までで8万種以上が確認されています。日本の夏は高温多湿のためカビが繁殖しやすいと言われますが、今は暖房や加湿器によって一年中カビが繁殖しやすくなっています。日頃からカビ対策をしっかり行いましょう。

01 カビが繁殖しやすい条件

カビが繁殖しやすい条件は、温度・湿度・栄養源の三つで、温度20～30度、湿度60%以上、そして食品や埃、垢などほとんどのものが栄養源になります。カビは医薬品のもとになるペニシリンや、味噌や醤油などの発酵食品を作ったり、生物の死骸を分解して環境を浄化したりする良い役割も担っている一方、カビを発生させることにより皮膚炎や呼吸器疾患の原因になったり、カビが発生した食品を食べてしまうことで健康に悪影響を及ぼしたりすることがあるため注意が必要です。

02 家庭でのカビ対策

●浴室

浴室や風呂桶の使用後はよく乾燥させるようにしましょう。また、湯垢や石鹸のかすはカビのエサになるため取り除くようにしましょう。定期的に煙状の防カビ剤を使用することも効果的です。



●布団

寝ている間に汗をかくことで湿気が発生します。布団はなるべく干すようにしましょう。上半身に汗をかきやすいため、湿気が籠らないよう掛け布団を足元に畳んで置くことも効果的です。



●エアコン・加湿器

エアコンのフィルターや加湿器にカビが発生することにより、過敏性肺炎の原因になります。エアコンのフィルターは2週間に一度水洗いをしてよく乾かしましょう。1年に一度は専門業者に清掃の依頼をするとう理想的です。加湿器は定期的に消毒し、よく乾燥させましょう。



●食品

カビは加熱調理で分解することができません。カビの部分を取り除いても食品全体が汚染されていることもあるため、カビが発生した食品は食べないようにしましょう。



出典:カビとカビ毒 | 「食品衛生の窓」東京都保健医療局 (<https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/kabi/index.html>) (保健師:金原)

管理栄養士の 思いやりレシピ

疲れた時にも手軽に作れる 梅干しの混ぜおにぎり



1人分: エネルギー 306kcal

たんぱく質..... 13.5g 炭水化物..... 57.8g
脂質..... 1.2g 塩分..... 3.0g

副菜

主食

主菜

梅雨になると暑くジメジメし、食欲が湧かないこともあるかと思いますが。そのような時は梅干しを活用してはいかがでしょうか。さっぱりして食べやすく、酸味により唾液が多く出るため食欲増進効果があります。さらに、クエン酸の殺菌効果により食中毒の予防も期待できます。

材料(2人分)

- 米.....1合
- 昆布.....3cm
- 梅干し.....2粒
- 小松菜.....1株
- ちりめんじゃこ.....50g
- 胡麻.....適量

作り方

- ① 米に昆布を入れて炊く。
 - ② 梅干しはみじん切り、小松菜は茹でてみじん切りにし水気をしっかり切る。
 - ③ ①とAを混ぜ合わせ、握って完成。
- ちりめんじゃこや小松菜と一緒に混ぜ込むため、不足しがちな、たんぱく質・カルシウム・鉄分を手軽に摂る事ができます。お好みで旬の枝豆を混ぜ合わせていただいても、食感が変わりおいしくいただけます。

ワンポイント

- *殺菌効果によりお弁当に最適です。
- *米に昆布をいれて炊くことで食材の塩分のみでもおいしくいただけますが、物足りない場合は塩をお好みでご使用ください。