



しゅうじつ薬局だより 第25号

2021年8月

岡山県岡山市北区田益 1291-1 TEL: 086-294-9100

★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。

★営業時間: 平日8時半~18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

薬局ホームページ「しゅうじつ薬局だより」にバックナンバー掲載中 [しゅうじつ薬局](#)



新型コロナウイルス感染症対策中だからこそ！食中毒に要注意！

就実大学薬学部 助教 出石恭久

食中毒とは、食中毒を起こす細菌やウイルスなどが付着した食品を食べることで、下痢や腹痛、発熱、吐き気といった症状が出ることです。気温や湿度が高いこの季節は細菌が増えやすく、食中毒の発生件数が増加します。

新型コロナ対策だけでは予防できない食中毒

新型コロナウイルス感染症対策は、ほかの感染症の予防にもなります。しかし、汚染された食事などを介して菌やウイルスが口から入ることによって起こる食中毒は、新型コロナ対策中だからこそ注意が必要です。

テイクアウトで注意すべきこと

新型コロナウイルス感染症対策として外食の機会が減少し、テイクアウトやデリバリーを利用される機会も増えています。

しかし、調理済みの料理とはいえ、気温や湿度の高いこの季節は食中毒に注意が必要です。

食中毒予防の三原則

つけない

ふやさない

やっつける

- ・手を洗う
- ・まな板や包丁など調理器具は清潔に

- ・生鮮食品や総菜などは購入後、なるべく早く冷蔵庫に入れる
- ・冷蔵庫を過信せず、早めに食べる

- ・肉や魚はもちろん野菜なども加熱は十分に行う

① 食べきれぬ量を購入する

食べきれず余らせたものを翌日食べると食中毒の危険性が高まります。

② 長期間持ち歩かない

購入したらすぐに帰宅しましょう。食品を入れるエコバック等も清潔にすることを忘れずに。

③ すぐに食べる

持ち帰ったらすぐに食べる。食べない場合は冷蔵庫で保存する等、長時間常温で放置しない。

④ しっかり加熱する

再加熱する場合は食品の中心までしっかり加熱しましょう。

7月号 ★そよ風のページ★

生活習慣病「肥満・メタボリックシンドローム」

執筆者: 就実大学薬学部実習生

メタボリックシンドロームと聞くと「太っている人」を思い浮かべる方も多いと思いますが、お腹周りのサイズだけでメタボリックシンドロームと診断されるわけではありません。メタボリックシンドロームは、**内臓肥満に高血圧、高血糖、脂質代謝の異常**が組み合わさることによって心臓病や脳卒中などになりやすい状態のことを指します。

診断基準



生活を見直そう！

新型コロナウイルス感染症の拡大の影響で、家にいる時間が増え、運動不足や食事量の増加などにより、いわゆる“コロナ太り”の人が増えています。このような悪い生活習慣の積み重ねがメタボリックシンドロームの原因に繋がります。生活習慣を見直して、予防・改善しましょう。

食事

★3食規則正しく食べる

間食を減らすために3食食べましょう

★野菜を食べる

不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維を多く摂取できます

★よく噛んで食べる

よく噛むことで満腹感が得られます

★目のつくところに食べ物を置かない

間食を減らしましょう

運動

内臓脂肪を効率よく燃焼させる**有酸素運動**が効果的です。

- ★エスカレーターより階段を使う
- ★10分多めに歩く
- ★立っている時間をより長くする
- ★ラジオ体操をする

開局2周年記念イベント実施中！

しゅうじつ薬局は2021年8月5日に開局2周年を迎えます。開局2周年を記念して、8月2日から8月13日(土日祝を除く)の期間中、イベントを実施しております。プレゼントもご用意しておりますので、お気軽にお越しください！

意外と知らない！雑学クイズ

『それいけ!アンパンマン』の主人公、アンパンマンの顔の中に入っているあんこは次のうちどれでしょう？

- ① こしあん
- ② 粒あん
- ③ 何も入っていない

