



### 梅雨時期の体調不良

「気温差」「低気圧」「高湿」に体がついていけず、自律神経がコントロールしている体内の体温調節や代謝がうまく働かなくなり、様々な体調不良を招いてしまいます。

✓ 生活習慣を見直し、規則正しい生活と食事を心がけることが大切です。



### 食中毒を予防しよう！

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。

✓ 食中毒予防の3原則

細菌を /  
**付けない**

- 手洗い
- 調理器具を清潔に

細菌を /  
**増やさない**

- 適切な温度管理
- 常温で保存しない

細菌を /  
**やっつける**

- 加熱をする際は、中心部までしっかり



### 梅雨時期の体調不良

「気温差」「低気圧」「高湿」に体がついていけず、自律神経がコントロールしている体内の体温調節や代謝がうまく働かなくなり、様々な体調不良を招いてしまいます。

✓ 生活習慣を見直し、規則正しい生活と食事を心がけることが大切です。



### 食中毒を予防しよう！

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。

✓ 食中毒予防の3原則

細菌を /  
**付けない**

- 手洗い
- 調理器具を清潔に

細菌を /  
**増やさない**

- 適切な温度管理
- 常温で保存しない

細菌を /  
**やっつける**

- 加熱をする際は、中心部までしっかり

