

ヘルテック 6月号

ギネスブックにも登録！
世界で最も患者数の多い
病気…

歯周病

歯肉の状態に異常がある
熊工生は、約 17.5%！

歯肉炎・歯周炎の進み方

ていねいな歯みがきをして、歯肉炎・歯周炎を予防しましょう！



GOOD

BAD



歯周病チェックリスト

- 朝起きたら口がネバネバ
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯みがきすると出血する
- 歯ぐきがむず痒い・痛い
- 口臭がある
- 固いものが噛みにくい
- 歯が細長くなった気がする
- 歯の間に食べ物がよく挟まる

当てはまる項目の数が多い人は
要注意です!!

梅雨から夏は“食中毒注意報”発令中！

～食中毒に気をつけよう～

【食中毒とは】

食中毒を起こすもととなる細菌やウイルスがついた食べ物を食べるなどによって、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、発熱や吐き気などを引き起こす病気の事です。

場合によっては命にもかかわる、とても怖い病気です。



【こんな時季に食中毒は発生します！！】

細菌による食中毒は、湿度や気温が高く、細菌が育ちやすい6～9月頃に多く発生します。

食中毒を起こす細菌は身近な所に存在していて、特別な菌というわけではありません。そのため、食品を作る途中で菌が付いてしまったり、家庭で料理したものを、あたたかい部屋に長い時間置いたままにしておいたりすると、細菌が増えてしまいます。

食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」



- ① 生ものを買ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫へ
- ② 冷蔵庫・冷凍庫での保管は効率よく
- ③ 食材は、よく『洗う』
- ④ 食事の時も気をつける
- ⑤ 「おかしいな？」と思ったら食べない

梅雨時季のお弁当の工夫について

・・・毎日のお弁当作りについて、熊工生のお母さんにインタビューしました。・・・

工業化学科3年 Uさんのお母さん

Q1：お弁当を作るときの工夫は？（梅雨時季、とくに注意していることなど）

- ★バランス（肉・魚・野菜など）を考えている。
- ★傷まないように加熱料理した食品を入れたり保冷剤を活用したりしている。

Q2：お弁当を作る時間は、どのくらいですか？

- ★30分くらい

Q3：どんな気持ちで作っていますか？

- ★美味しく食べてもらえるように思って作っています。



梅肉とシソが入った
ささみフライ😊

Uさんの感想

色々な事を考えて作ってもらっていてとても感謝しています\(^o^)/
毎日おいしい弁当を食べることができ幸せだなと感じました。
母親に、感謝の気持ちをたくさん伝えようと思いました！

工業化学科3年 Nさんのお母さん



彩りもきれいで
おいしそう😊

Q1：お弁当作りの工夫は？

（梅雨時季、とくに注意していることなど）

- ★冷ましてから蓋をする。★梅干しを入れる。
- ★おかずを小分けする。★彩りを考える。（食欲増加）
- ★冬場は、温かいスープを一品増やす。

Q2：お弁当を作る時間は、どのくらいですか？

- ★だいたい30分未満で！（2人分）

Q3：どんな気持ちで作っていますか？

- ★栄養を考えて作っています。
- ★毎日の弁当を楽しみにしてくれるように作っています。

Nさんの感想

毎日弁当を食べるのを楽しみにしています！いつも朝早く起きて自分の事をいろいろ考えて作ってもらっていると思うと、感謝の気持ちでいっぱいです。いつもありがとう！！♥



お母さんのお弁当、愛が詰まってる〜♥