



食中毒警報発令！

食中毒警報は、3日間続けて高温多湿の日が続くと、「食品を腐らせたり、食中毒を起こしたりする細菌やカビが増えやすい日が続いているので、気をつけてください」という意味で発令されます。給食室でも普段より増して、衛生管理を徹底し、細心の注意を払いながら調理をしていきます。ごはんを食べる際には、手洗い消毒を徹底しましょう。

つけない！



調理前の手洗いはせっけんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

増やさない！



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に。ただし、早めに食べきましょう。

やっつける！



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。

High school TOPIC! ... サプリメントのタンパク質はとったほうがよい？

YES!



サプリメントのタンパク質を普段から使用していますか？

筋トレの効果アップ！

プロテインを飲んでいる人と飲んでいない人で、筋肉トレーニングの結果を比べました。飲んでいる人はたんぱく質の摂取量も増え、除脂肪体重も飲んでいない人に比べると増えていました。筋トレをしていない人には効果がないという実験結果もあります。

サプリメントはほんの少し、筋トレの効果を手助けしてくれる！

No!



十分なたんぱく質をとっている！

高校生が一日に必要なたんぱく質は約 65g。国の調査では 15～19 歳は一日平均 80g とっているそうです。ご飯をしっかり食べている人にとっては、プロテインを積極的に飲む必要はあまりなさそうです。

給食には一食約 30g のたんぱく質が入っています。



自分の生活習慣に合わせて選択を！
過不足なく栄養をとりましょう。

参考

「栄養を科学するブログ」村上健太郎