

自然毒による食中毒について

春(3~5月)は意外にも食中毒の発生件数が一番多い季節です。食中毒の原因の多くは細菌、ウイルス、寄生虫、さらに植物、きのこ、貝類、ふぐなどの自然毒があります。【スイセン】中毒症状は、悪心、嘔吐、下痢、低体温など。芽をニラやノビル、鱗茎をタマネギと誤食した事例があります。【じゃがいも】うすい黄緑色から緑色になった皮の部分や芽とその付け根部分にソラニンやチャコニンなどの毒素が含まれます。嘔吐、下痢、腹痛、めまいなどが現れ、ひどい場合には死に至ることもあります。小学校で栽培したじゃがいもを給食などで食べて食中毒を起こす事例がたびたび報告されています。【二枚貝】春に増える麻痺性貝毒を持つプランクトンを食べた二枚貝が毒素を蓄積し、それを人が食べると中毒が起こります。食後30分程度で麻痺が始まり、次第に全身に広がって場合によっては呼吸麻痺により死に至ることもあります。これらの食中毒を防止するには、まず食材と確信できないものは絶対に食べず、食べられる食材でも匂いや味に違和感があれば食べないようにしましょう。



睡眠の質を測る?



睡眠の質を測ることは難しいといわれています。寝ている間は意識がなく、自分自身で睡眠の状態を認知できないためです。代わりに他者や測定器を使って睡眠を評価していますが、起床後に自分の睡眠を振り返った自己評価と測定器などによる客観評価が一致しないこともあるため、昼夜を通した心身のリズムの状態なども含めて多面的な評価をする必要があると

考えられています。①過度な眠気がない ②寝つきが良い ③ぐっすり眠れる ④すっきり目覚める 人生の3分の1もの時間をかけている睡眠は、健やかな心身を維持するために必須であり、時間だけでなく質も大切です。自分の睡眠の質はどうか、振り返ってみてはいかがでしょうか？

昆虫食の拡がり

昆虫は太古から人類の貴重な栄養源であり、今でも世界で20億人が2000種類以上を食べているそうです。昆虫は牛や豚などの動物に比べ、高タンパク質かつミネラル豊富で、成長が早く飼育効率が良いこと、食べられる部分が多いこと、狭い土地と少しの水で養殖できること、メタンガスや二酸化炭素など温室効果ガスをほぼ出さないことなど、これからの世界の人口増、それに伴う食糧不足など地球規模の問題を解決する可能性があります。最近の昆虫食は、苦手意識をぬぐうため、昆虫の形がそのままではなく粉末状に加工されて生地などに練り込んであるのが特徴で、「コオロギせんべい」や「コオロギバゲット」が販売されて話題となっています。

