小まめな工夫で カビを防ごう

日本はカビの発育に適した気候で、味噌や醤油などの発酵食品や抗生物質など、カビに親しんできた歴史があります。一方で、カビの付いた食品を食べたり、家の壁やエアコンなどに発生したカビを吸い込んで、ぜん息などのアレルギー性疾患の原因となる恐れがあります。
カビの増殖に適した条件や予防のポイントを参考にしてカビの発生を防ぎましょう。

《カビが増殖する好条件》

①温度・・・発育に最適な温度は25℃前後
②湿度・・・湿度60%以上から活発になり、80%以上では数日で目に見えるくらいに生える
③栄養・・・食べもの、人の垢、毛髪、プラスチック、塗料などなんでも栄養となる

《予防のポイント》

エアコンはクーラーと
ドライ運転を上手に活用する

定期的に換気をして室内の湿度を下げる

入浴後は水シャワーで
浴室内の温度を下げ、汚れを流す

ほこりや食べこぼしなどは、
こまめに掃除する

参考：食品衛生の窓(東京都福祉保健局)
群馬県庁健康福祉部食品・生活衛生課

© 2021 シダックス栄養士会
ヘルシーメモ N0.2106