

カビに注意 梅雨時期の対策①

カビを大量に吸い込むことで起こる症状

- 肺や気管支にアレルギー症状が生じることによる息切れ・発熱など
- カビが肺の中で増殖することによる肺炎などの症状



カビ毒を体内に入れない対策

カビがつくるカビ毒を摂取すると、下痢など食中毒の症状が現れることがあります。

食パンに生えるカビ

食パンは水分が多くカビが生えやすい食品の1つ。よく見られるのはカビ毒をつくる可能性があるアオカビ、クロカビ、コウジカビなど。

Q カビの部分を取り除けば
食べても大丈夫？

A カビ毒をつくるカビの菌糸は食品の奥深くまで侵入する。目に見えるカビを取り除いてもカビは食品の中に残っている可能性がある。

Q 食パンをよく焼いても
ダメなの？

A カビそのものは加熱によって死滅するが、カビ毒は熱に強いので、焼く・ゆでる・炒めるなどしても毒性は減らない。

ポイント

- カビが生えてしまった食品は、食べずに丸ごと捨てる。
- 野菜や果物は冷蔵庫に入れていても1週間以内に食べきる。

食品にカビを生やさないためのポイントは「低温」と「密閉」です。冷蔵庫の中の低温状態でも、カビの胞子は1週間ほどで発芽するといわれているので、野菜や果物は1週間以内に食べ切るようにしましょう。カビが生えた食品があった冷蔵庫内は、次のカビを生まないために消毒しておくことが大切です。

カビに注意 梅雨時期の対策②

室内でカビを増やさない対策

室内で浮遊するカビを増やさないために、次の対策を行いましょう。

ポイントになるのは…

掃除

乾燥

換気

エアコンのフィルター

カビは放っておくとどんどん増える。毎年の使い始めだけでなく、毎日使っている場合は2週間に1回、フィルターの掃除を行う。

浴室

高温多湿でカビが生えやすい。カビを見つけたらすぐに除去する。

浴室にカビを生やさないために

- 水分を残さない…入浴後は壁や床を拭く。掃除用ワイパーなどで水切りをするのもよい。
- 換気する…24 時間常時換気がされている場合は、浴室のドアを閉めて換気する。

浴室以外の
注意点

壁紙

換気がよくない場所では、壁紙にカビが生えることがある。空気の流れをつくるため、家具と壁の間は数cm開ける。

クローゼット・下駄箱

空気がよどんでいる場所ではカビが繁殖しやすい。クローゼットやげた箱は時々開放して空気を循環させる。

台所・洗面所

1日の終わりに乾燥した布巾で拭いて水分を残さないようにし、清潔を保つ。