食中毒を予防しよう

保健だより

このページに関するお問い合わせは
保健福祉課健康づくり係へ
☎56-2111 内線276・277

食中毒の予防には、手洗いが何よりも重要ですが、調理の際に気をつけたいことについても再確認し、食中毒予防を心がけましょう。

ノロウイルスにも注意!!

管内において、集団感染事例が４月・５月に１件ずつ発生しています。手洗いをしっかり行う等、ノロウイルスによる感染性胃腸炎や、食中毒を予防しましょう。

～食中毒を予防する調理のポイント～

◆調理の前に、まず手を忘れずに洗いましょう。時計や指輪等は手から外しましょう。

◆包丁やまな板を使うときは、先に生野菜等の加熱しない食品を切り、生の肉や魚介類は後で切りましょう。生の肉や魚介類に使った包丁やまな板と、調理済みの食品が触れないようにしましょう。包丁やまな板は、肉・魚介類用と野菜用を別々に使い分けるとより安全です。

◆生の肉や魚介類に使用した包丁やまな板は、使い終わったらすぐによく洗いましょう。洗った後、熱湯をかけると消毒効果があります。

◆調理前の肉や魚介類等の汁が、生で食べる物や調理済みの食品にかからないようにしましょう。

◆加熱が必要な食品は、中心まで充分に加熱しましょう。肉や加熱調理用ソーセージは、ピンク色の部分が見えなくなるまで火を通しましょう。魚は骨から身が簡単にはがれるまで焼きましょう。肉や加熱調理用と書いてある食品は、必ず加熱してから食べましょう。

◆電子レンジを使う場合は、食品全体に熱が行き渡るよう注意しましょう。電子レンジ用の容器・フタを使い、調理時間に気をつけ、熱の伝わりにくい食品は、時々かき混ぜましょう。

◆調理を途中でやめなければならないときは、食品に細菌が付いたり、増えたりしないように冷蔵庫に入れましょう。

◆調理が終わったら、きれいに洗った手で清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。

＊コツコツ料理講習会のお知らせ＊

骨粗しょう症予防に役立つ、美味しい料理の講習会を開催します。ぜひご参加ください！

1．日　　時　　7月21日(木)　18：30～21：00
2．会　　場　　健康福祉センター　栄養指導室
3．参 加 費　　無　料
4．持 ち 物　　エプロン、米(0.5合)、
　　筆記用具、三角巾、手ふきタオル
5．定　　員　　10名（定員になり次第締め切ります）
　　※参加申込が３名未満の場合は中止します。
6．申し込み　　7月14日(木)までに
　　役場保健福祉課健康づくり係へお申し込みください。

○調理実習メニュー○
- ごはん
- ポテトチーズ焼き春巻き
- ひじきの簡単サラダ
- 小松菜と油揚げの辛子和え