

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



食中毒を防ぐためには、細菌等を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、「やっつける(殺菌する)」という3つのことが原則となります。気温の高くなるこれからの季節は、特に注意が必要です。

①つけない ～洗う～

食中毒の原因菌が食べ物に付かないよう、次のようなときは必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前
- ・生の肉や魚、卵等を取り扱う前後
- ・鼻をかんだ後
- ・調理の途中でトイレに行った後
- ・おむつ交換をした後
- ・動物に触れた後
- ・髪や肌を触った後
- ・食卓につく前
- ・残った食品を扱う前

また、生の肉や魚等を調理したまな板等から、他の食品へ菌が付着しないよう、使用後はその都度きれいに洗いましょう。



②増やさない ～低温で保存する～

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になるので、食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚等の生鮮食品やお惣菜等は、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず早めに食べましょう。



③やっつける(殺菌する) ～加熱処理～

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚はもちろん、野菜等も加熱して食べましょう。ふきんやまな板等の調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵等を使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。



* コツコツ料理講習会のお知らせ *

カルシウムたっぷりの美味しい料理の講習会を、下記のとおり行います。

参加費は無料です。ぜひご参加ください！

- ①日 時 7月19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、手拭きタオル
- 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メニュー ・大豆とひき肉のそぼろ丼 ・水菜ときのこのスープ
・切り干し大根のごまマヨ和え

◎申し込み 7月13日(金)までに保健福祉課健康づくり係へお申し込みください。

