



## 食中毒から身を守るために

### 知っておきたい予防の3原則



地域福祉センターほのか  
大原 栄養士

夏は温度・湿度とも高くなるため、細菌性による食中毒が発生しやすい季節です。

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「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。

#### 食中毒予防の3原則

##### ①原因菌をつけない(洗う)

見た目をただきれいにする手洗いではなく、付着した菌を取り除く衛生的手洗いが重要です。手のひらだけでなく、手首、指の付け根、爪の中、しわの中をくまなく洗い、手拭きタオルは清潔なものを使いましょう。

##### ②原因菌を増やさない(低温保存)

細菌の多くは10℃以下では増殖がゆっくりになり、-15℃以下では増殖が停止します。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ちまし

よう。また、買い物の際には、肉や魚などの生鮮品は最後にカゴへ入れるようにし、寄り道をせずにまっすぐ帰宅するよう心掛けましょう。

##### ③原因菌をやっつける(殺菌)

多くの細菌やウイルスは、加熱することで死滅します。生鮮品はもちろんのこと、野菜なども加熱すると安心です。また、夏場は屋外でのバーベキューや焼き肉の機会も増えていますが、特に肉は中心までよく火を通すことが大切です。

ちなみに、石鹸と流水による衛生的手洗いには30秒以上要すると言われています。これは『ハッピーバースデートゥーユー』2曲分の長さです。日々の生活の中で、手洗いの度にこのような時間を費やすのは難しいのかもしれませんが、ちょっと時間のある時にでも一度口ずさみながら手を洗ってみてはいかがでしょうか。ゆっくり丁寧に手を洗うことで、洗面台の汚れや、手拭きタオルの交換時期など新たに気付くこともあるかもしれませんよ。

#### ■ご出生おめでとうございます

- 廣瀬智久 男児 晃久(あきひさ) 緑栄 6/18
- 岡田幸憲 女児 環樹(たまき) 新光 6/25
- 柴田 亮 女児 真希(まき) 拓殖第二 7/2

#### ■ご結婚おめでとうございます

- 早坂 昌春・大信田あゆみ 若木 7/6

#### ■お悔やみ申し上げます

- 砂山 ミ工 96歳 緑栄 6/25
- 大沼 朋美 30歳 本町 6/30
- 池田 俊治 79歳 緑栄 7/3
- 鴻江 幸子 86歳 川南 7/7

人の動き

●世帯数	1,554 世帯 (-2世帯)
●人 □	3,242 人 (-6人)
●男	1,513人(-1人)
●女	1,729人(-5人)

平成25年6月30日現在( )内は5月末比

#### 編集後記

○近年、お祭り等のイベントで注目したいのは地元の若者グループが出店等の協力をし、活躍していることです。彼らは「小さなまちだからこそ自分たちが力をあわせて盛り上げていかないと」と話します。次世代を担う若者が主力となるまちづくりとはこうした形で進められるものなのかと、とても感心してしまいます。 ㊦