

健やか ライフ

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイントについて

今月の担当

栄養士
米村 菜々美

地域福祉センター健康推進係
(☎52-3333)

食中毒の原因として、細菌、ウイルス、自然毒、科学物質、寄生虫などさまざまなものがあります。それぞれの原因によって、食べてから症状が出るまでの期間や症状が異なります。

夏の期間は、細菌による食中毒に特に注意が必要な季節です。食中毒は1年中発生していますが、暖かく湿気の多いこの時期は、食中毒の原因になる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」です。

この三原則から出来た「6つのポイント」を参考に自分の食事作りをチェックしてみましよう！

point 1
食品の購入

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

point 3
下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4
調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5
食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

作業前に手を洗う

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

喜びと悲しみ(敬称略)

■お悔やみ申し上げます

○川瀬源太郎	86歳	宮下	6/7
○野里 晃一	76歳	北光	7/12
○堀内 節子	73歳	西町	7/15
○藤本 和夫	84歳	緑清園	7/27
○竹内 亮	74歳	拓殖第二	8/4

人の動き

●世帯数	1,488 世帯 (±0 世帯)
●人 □	3,006 人 (-3 人)
●男 1,407人 (-4人) 女 1,599人 (+1人)	
平成29年 7月31日現在 ()内は 6月末比	

編集後記

☆天気の良い写真日和は、風景写真を撮りに行きます。忙しい農作業の中、運よく作業機械に乗せていただける機会もあり、貴重な体験にわくわくと心躍ります。けれども、肝心の写真の腕がイマイチで、まだまだ修行が足りません。成果は町ホームページのブログをご覧ください。心やさしい各地区の皆さん、いつもありがとうございます。(株)