



夏の食中毒



夏は細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。夏場に増える要因は「**高温・多湿な環境**」と夏バテ等による私たちの「**抵抗力の低下**」が挙げられます。主な症状としては発熱、嘔吐、下痢、腹痛等の胃腸症状です。発症までの時間、原因食品は病原体によってそれぞれ特徴があります。

●予防の為に3原則「つけない」・「増やさない」・「やっつける」

「**つけない**」：食事前、調理前等は石鹸を使った手洗いを必ず行いましょう。まな板等の調理器具は食材によって分け、使用の都度きれいに洗い、殺菌を。

「**増やさない**」：低温で保存する。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは特に、購入後すぐに冷蔵庫へ。

「**やっつける**」(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。特に肉料理は中心までよく加熱。(中心部を75度で1分以上加熱するのが目安)調理器具はきれいに洗った後、熱湯や台所用殺菌剤で殺菌。

●予防の為に6つのチェック

1 食品の購入

〇消費期限などの表示をチェック!
〇肉・魚はそれぞれ分けて包む
〇できれば保冷剤(氷)などと一緒に

寄り道しないでまっすぐ帰ろう!

2 家庭での保存

冷蔵庫は10℃以下に
冷凍庫は-15℃以下に

〇帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
〇中に入れるのは7割程度
〇肉・魚は汁がもれないように包んで保存
〇扉の開閉は控える

3 下準備

〇タオルやふきんは清潔なものを
〇冷凍食品の解凍は冷蔵庫で!
〇肉・魚を切ったら、まな板・包丁は洗って熱湯をかけておく
〇肉・魚は生で食べるものから離しておく
〇野菜も流水でよく洗う(カット野菜も!)

こまめに手を洗おう!

4 調理

〇作業前に手を洗う
〇調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ
〇電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

加熱は十分に!
(目安は中心部分の温度が75℃で1分以上)

5 食事

食事の前に手を洗おう!

〇盛り付けは清潔な器具・食器を使う
〇作った料理は、長時間、室温で放置しない

6 残った食品

早く冷えるように小分けに!

〇残った食品を扱う前にも手を洗う
〇温めなおすときは十分に加熱(目安は75℃以上)
〇清潔な器具・容器に保存
〇時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

●正しい手洗い方法



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのほすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら十分に水で洗い流し、清潔なタオル等で拭き取って乾燥します。

●7月ピュアタウン通信 脳トレ・クイズ 解答

【第一問】1. さくらんぼ 2. むしめがね 3. ゆでたまご 4. ゆきだるま 5. じどうしゃ 6. おかあさん 7. かくれんぼ 8. こいのぼり 9. おべんとう 10. れいそうこ 【第二問】 $7+4-2=9$ $5-1+2=6$ $3+5+6=14$ $8+4-6=6$ $4-3+8=9$ $9-2+3=10$ 【第三問】げんき