


夏の食中毒にご注意！

食中毒の原因には、細菌やウイルスがあります。梅雨時から9月頃までは高温多湿な環境が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。次のことに注意し楽しい夏を過ごしましょう。


食中毒を防ぐ3原則

つけない



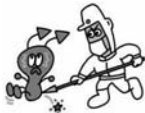
- ①手洗いを正しく行う。
- ②食材をよく洗う
- ③調理器具はしっかり殺菌する。

ふやさない



- ①調理した食品はすぐに提供するか冷蔵庫に保管する。
- ②食材の保存温度を守る。

やっつける



- ①加熱調理する食品は十分に火を通す。
- ②寄生虫は取り除く。

食中毒を防ぐ生活 6つのポイント

- 1 食品の購入**
 - ・消費期限などを確認して購入する
 - ・冷蔵や冷凍など温度管理が必要な食品は最後に購入する
- 2 家庭での保存**
 - ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐ冷蔵庫・冷凍庫に保管する。
 - ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃に維持する
- 3 下準備**
 - ・生肉、魚、卵を取り扱った後は必ず手を洗う
 - ・生肉、魚を切ったらまな板を洗う。そのまま野菜や果物など生で食べる食品を切らない
 - ・料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐに調理する
- 4 調理**
 - ・加熱して調理する場合は十分加熱する（75℃で1分以上）
 - ・電子レンジを使う場合は調理時間に気を付けて、時々かき混ぜることも必要
- 5 食事**
 - ・作った料理は長時間室温に放置しない
 - ・温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べる
- 6 残った食品**
 - ・ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる
 - ・時間が経ち過ぎた食品は食べない

※もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりと体調の変化を感じたら、お医者さんに相談しましょう。

体を動かして夏をのりきる！～はつらつ元気教室を開催しました～

6月、7月の毎週金曜日に「はつらつ元気教室」を行いました。ストレッチやボール運動、簡単なエアロビで、楽しみながら汗をかき、心も体もリフレッシュしたようでした。これからますます日差し・気温共に強くなりますが、暑さに打ち勝つには暑さに負けない体づくりをすることが大切です。軽い運動で汗を流し、夏を乗り切りましょう。

秋には、夜の運動教室を予定しております。皆さん是非奮ってご参加ください。



健康福祉まつりのおしらせ

今年度も健康福祉まつりを、「えんにち」と同時開催で実施します。内容も盛りだくさんで、皆様のご来場をお待ちしております。お誘い合わせのうえ、多数ご参加ください。

- 日時** 平成26年9月7日(日) 10時～15時
- 場所** ヘルスケアセンターまおろ川
- 内容** 講演会 講師…大石田町 地福寺住職 宇野全匡氏
健康チェック、健康食の展示、試食、保育所園児お遊戯、大抽選会、輪投げ大会 など



●お問い合わせ先……………福祉課 健康づくり推進担当 ☎62-3436