

これを守れば
大丈夫!!

食中毒ばっちり予防法!

■問合せ 保健福祉課 ☎ 47・8007 丹南健康福祉センター Tel 51-0034

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生する危険性がたくさん潜んでいます。

家庭での食中毒の発生は、症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いため、風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず重症になったり、死亡する例もあります。

家庭でできる食中毒予防の「6つのポイント」をしっかり押えて、家族の健康を守りましょう。

食中毒予防の3原則

食中毒菌を
「つけない、
増やさない、
やっつける」

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

ポイント1 食品の購入

- 肉、魚、野菜などの生鮮食料品は新鮮なものを選びましょう。消費期限のあるものは必ず確認してください。
- 購入したら、肉汁や魚などの水分がもれないよう、それぞれ別のビニール袋などに分け持ち帰りましょう。
- 生鮮食品など冷蔵や冷凍の温度管理が必要な食品の購入は、買い物最後のし、寄り道せずに持ち帰りましょう。

ポイント3 下準備

- 調理や食事の前には、手を洗いましょう。肉、魚、卵などを扱った後や、動物に触ったり、トイレに行ったり、おむつ交換をしたり、鼻をかんだりしたあとは必ず手洗いをしましょう。
- 包丁やまな板は、肉や魚を切ったあとに洗ってから熱湯をかけて消毒しましょう。
- 凍結している食品を室温で解凍するのは危険です。必ず冷蔵庫か電子レンジを使いましょう。使う分だけ解凍し、すぐ使いましょう。冷凍・解凍を繰り返すのは避けましょう。

ポイント5 食事

- 食卓につく前に手を洗いましょう。
- 盛り付けは、清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器にしましょう。

食中毒にかかった時は…

医療機関で早めの受診! 食中毒は、軽視は禁物! 重症化する前に早めに医療機関へ行くようにしましょう。

ご家庭では… 下痢やおう吐を繰り返した身体は、水分が不足し、脱水症状を起こしやすい状態にあります。スポーツドリンクなどを上手に活用しながら、水分補給と適量の塩分、糖分などの補給を心がけましょう。

ポイント2 食品の保存

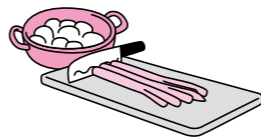
- 冷蔵や冷凍の必要なものは、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫・冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は7割程度です。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下が目安です。細菌が死ぬわけではないので、早めに使い切りましょう。

ポイント4 調理

- 加熱するときは、食品の「中心部を85℃で1分間」を守りましょう。
- 調理を途中でやめて、そのまま室温で放置するのは危険です。必ず冷蔵庫に入れましょう。再び調理するときは十分に加熱しましょう。
- 調理前、調理後の食品は、室温に長く放置しないでおきましょう。

ポイント6 残った食品

- 残った食品は、早く冷めるように浅い容器に小分けしましょう。
- 温め直すときは、75℃以上を目安に十分に加熱しましょう。
- ちょっとでも怪しいと思ったら食べずに捨てましょう。



子育て支援センターだより



■問合せ 南条子育て支援センター Tel 47-2411 今庄子育て支援センターわかば ☎ 45・0788

7月の主な活動

【今庄子育て支援センターわかば】

- 1日(水) 子育て教室(ゼリー作り)
時間 10時~11時30分
- 17日(金) 子育て講演会
時間 10時45分~12時
講師 スクールサポーター 奥谷 崇 先生

【南条子育て支援センター】

- 14日(火) 子育て教室(パン作り・第2回)
時間 10時~12時
場所 今庄福祉センター(調理室)
講師 田嶋美津枝 氏

「水あそび用のおもちゃを作ろう」

水あそびが楽しい季節になります。7月の子育て支援センターは、水あそびが更に楽しくなるように「水あそび用のおもちゃ」を作ります。親子で楽しくおもちゃ作り。いつでも気軽に遊びに来てください!

7月の保育所開放日

- 4日(土) 南条保育所・南条第二保育所
(七夕まつり見に来てね)
- 9日(木) 河野保育園
(水あそびをしよう)
- 18日(土) 湯尾保育所
(夕涼み会であそぼう・花火を見よう)
- 21日(火) 今庄なないろ子ども園
(一緒にあそぼう)

絵本となかよし

「ばい ばい」まっしのりこ(文と絵)

動物たちが「こんにちは」「ばいばい」と赤ちゃんにごあいさつ。「ばいばい」は赤ちゃんが好きなあいさつです。初めて赤ちゃん絵本を開く人にも親しみやすい1冊です。



スリーアール

「3R推進メッセージ」募集

3R(スリーアール)とは、ゴミを出さない「リデュース」、使えるものは繰り返し使う「リユース」、資源として再利用する「リサイクル」の3つの頭文字をとったもので、資源を大切にするための行動を表しています。

ゴミを減らし、リサイクルを進めることについて絵手紙、標語を募集します。

【募集内容】

「ものを修理して使う」、「ポイ捨てをしない」、「食べ残しをしない」、「ゴミの分別を正しくする」等ゴミの減量化やリサイクルの促進に関するもの

【募集作品】

◎絵手紙部門

(絵と文字の組み合わせ 文字数は31文字以内)
大きさは普通はがき、または同サイズ(15cm×10cm)の用紙で、製作方法は絵の具や色鉛筆など自由です。
(写真、パソコンでの作品は不可)

◎標語部門(川柳等可、文字数は31文字以内)

はがき、FAX、電子メールで出品してください。

【応募資格】

県内に在住または通勤・通学されている方

【募集締切】9月7日(月)(当日必着)

【応募方法】

作品(絵手紙は作品の裏面)に、氏名(ふりがな)、住所、電話番号、小学生・中学生・高校生は学校名、学年、一般の方は年齢を明記の上、応募してください。

【表彰】

- ・最優秀賞 1点 賞状・副賞(1万円相当)
- ・優秀賞 1点 賞状・副賞(5千円相当)
- ・佳作 3点 賞状・副賞(3千円相当)

※各部門、小学生の部・中学生の部・一般の部ごとに表彰します。

・福井県産牛乳賞 1点 賞状・副賞

※食に関することを題材とした優秀作品を表彰します。

■応募先・問合せ

〒910-8580

福井県安全環境部循環社会推進課 リサイクル推進室

Tel 0776-20-0382 FAX 0776-20-0679

メールアドレス junkan@pref.fukui.lg.jp

http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/junkan/