

# 食中毒のシーズンがやってきました!!

食中毒は、気温や湿度が高い時期に多発します。今が、1年で最も食中毒の多い季節です。

食中毒は、レストラン、旅館などの飲食店での食事が原因だと思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも、夏季に多く発生しています。食品衛生には十分に気をつけ、次のことを心がけましょう。



～あなたの家庭にも「食中毒の危険」が潜んでいます～

## 調理のときは きれいに洗って、しっかり過熱

- 手洗いはこまめに、丁寧に、徹底的に!
- 台所、包丁、まな板は、常に清潔に。消毒も忘れずに!
- 加熱するときは、中心までしっかり加熱!
- 電子レンジで調理するときは、時々かき混ぜて均等に加熱!
- 卵は新鮮なものを使用し、食べる直前に割り、すぐに食べよう!

## 新鮮な食品を買って、きちんと保存

- 賞味期限をしっかりと確認しましょう
- 生鮮食品は、新鮮なものを必要な分だけ計画的に購入しましょう
- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう
- 冷蔵庫の詰め込みすぎに注意! 7割程度を目安にしましょう
- 肉や魚は、容器やビニール袋に入れ、他の食品と分別しましょう

## できた料理は早めに おいしく食べましょう

- 食事の前に、まず手洗いをしましょう
- 料理は、いつまでも放置しないよう早めに食べましょう

## 最後まで油断しない

- 残った食品は、清潔なフタ付きの容器に移してすぐに冷蔵庫に入れましょう
- 時間が経ち過ぎたもの、ちょっとでも怪しいと思ったものは、勇気を持って捨てましょう

## <食中毒を防ぐポイント>

- 食事の前、調理の前、トイレ使用後などには、必ず流水でこまめに手を洗う
- 手洗いの後、使用するタオルは清潔なものを使用する
- 調理器具は中性洗剤で十分洗浄し、塩素系消毒剤などで十分消毒する
- 仕出し料理などはその場で食べて、家庭に持ち帰らないようにする



《問合せ》 豊岡健康福祉事務所食品衛生課 ☎26-3664

開業医の手づくり

「健康情報」

テレホンサービス

☎0120-

979-451

〈8月のテーマ〉

- (月) 赤ちゃんの便の異常
- (火) 丈夫な歯から健康づくり
- (水) 肉ばなれを起こしたとき
- (木) アルコールと癌の関係
- (金・土・日) 爪に入った水虫

※祝日は、前日の放送が流れます。

※兵庫県内、どこからでも利用できますが、携帯電話、PHSからは利用できません。

◆テレホンサービスは、ホームページからも見ることができます。

<http://www.hhk.jp/>

竹野南地区公民館

一時休館のお知らせ

館内のアスベスト除去工事のため、8月1日(火)～10月15日(日)の間、休館しますのでお知らせします。

▽問合せ 竹野南地区公民館

☎48-0008