



8月号 えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
栄養士 川口
☎ 35-5354
☎ 35-3697
✉ ykosodate@yurihama.jp

1年で一番暑い季節がやってきましたね。プールや夏祭り、花火など夏ならではの楽しみがいっぱいですね。しかし、夏バテを起こしてしまったりは夏を楽しめなくなってしまいます。夏バテ予防には、十分な睡眠と休養のほか、食事の見直しが効果的です。味付けや献立を工夫して、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



食中毒に気を付けよう！



食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。梅雨の時期～9月ごろまで湿度や気温が高く細菌が増えやすいので、細菌性食中毒が増加します。食中毒を起こさないために、家庭でできる食中毒予防のポイントをご紹介します。

細菌による食中毒を予防するには、

- 細菌を食べ物に「**つけない**」
 - 食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」
 - 食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」
- という3つのことが原則となります。



食中毒を防ぐ6つのポイント

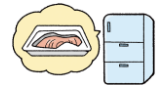
1. 食品の購入

- 消費期限等を確認し、購入しましょう。
- 肉や魚はそれぞれ分けて包みましょう。
- 食品を購入した後は、寄り道せずに帰りましょう。



2. 家庭での保存

- 帰ったらすぐに食品を冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫は詰め過ぎないようにしましょう（目安は7割程度）。
- 肉や魚は汁がもれないように包んで保存しましょう。



3. 下準備

- ごみはこまめに捨て、タオルやふきんは、清潔なものと交換しましょう。
- 野菜もよく洗いましょう。
- 生の肉や魚等の汁が、果物やサラダ等生で食べる物や調理が済んだ食品にかからないようにしましょう。
- 生の肉や魚を切った包丁やまな板は、洗って熱湯をかけてから使いましょう。
- 冷凍食品の解凍は、冷蔵庫の中や電子レンジで行うとよいでしょう。



4. 調理

- 調理前は手を洗いましょう。
- 台所は清潔にしましょう。
- 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにしましょう。



5. 食事

- 食事の前は手を洗いましょう。
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使いましょう。
- 調理前の食品や調理後の食品は室温に長く放置してはいけません。



6. 残った食品

- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存しましょう。
- 早く冷えるように小分けにしましょう。
- 温めなおすときは十分に加熱しましょう（目安は75℃以上）。
- 時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てましょう。



