

食中毒から身を守ろう！

夏から秋は気温が高く細菌が繁殖しやすい上、暑さで体力も落ちるため、食中毒が起こりやすい季節です。食中毒は、ちょっとした心がけで防げます。ぜひ「食中毒予防の3原則」を実践してみてください。

■ 食中毒予防の3原則

① **つけない** 食中毒菌は、手や調理器具を通じて食品に広がります。

【洗 う】 調理前・食事前・トイレ後はしっかり手を洗いましょう。
調理器具もきちんと洗うことが大切です。

【分ける】 包丁・まな板は、肉・魚・野菜用で使い分けをしましょう。

【包 む】 肉汁などが他の食品にかからないよう、肉や魚は小分けにして保存しましょう。

② **ふやさない(室温で長く放置しない)** 食中毒菌は10℃～40℃の室温で急速に増殖します。

【冷蔵・冷凍保存】 要冷蔵品は、すぐ冷蔵庫へ入れましょう。
冷蔵庫内の温度を上げないために、詰めすぎには注意しましょう。

【解凍の方法に注意】 室温解凍は菌を増やすため、解凍は冷蔵庫の中か電子レンジで行いましょう。

【早めに食べる】 作った料理は長時間放置せず、早めに食べましょう。

③ **やっつける(中心まで加熱・調理器具の殺菌)** ほとんどの食中毒菌は、加熱によって死滅させることができます。

【しっかり加熱する】 火を通す料理は、中心部を75℃以上で1分以上加熱しましょう。

【調理器具の殺菌】 まな板・包丁などの調理器具は、漂白剤や熱湯で定期的に消毒しましょう。

【でも、加熱を過信しないで!】 加熱しても残る毒素(黄色ブドウ球菌など)もあります。
そのため、まず①つけない、②ふやさない、の徹底が何より大切です。

食中毒は、正しい知識と日々の習慣で防ぐことができます。ぜひ今日から実践してみてください! 問合せ 福祉保健課 電話 82-0374

健康福祉センター
**ほほえみ
だより**
福祉保健課
主任管理栄養士 **山田 恵**
保健師 **梅林 千恵** **449**



令和8年度の地区保健委員を紹介します

地区保健委員は、町内33自治会の推薦により選出されます。現在48名の地区保健委員が、地域の健康づくり活動のリーダーとして活動されています。年数回の研修会、住民健診のおさそいや、健康教室の企画等が主な活動内容です。

福寿実	茶屋		生山		霞		丸山	三栄	上三栄	矢戸		宮内	河上	自治会	地区保健委員
坪倉久光	坪倉有希子	木山洋子	天崎直幸	西田淳子	生田豊子	久城美和子	松本由美	井川瑞江	大柄瑞穂	入澤眞澄	梅林千恵	絹谷千登美	井下原朋子		
上秋山	新屋		湯河		多里		菅沢	宝谷	印賀	折渡	阿毘縁	福万来	佐木谷	笠木	
杠敦美	古垣内喜久美	松本さつき	長谷川延江	榎尾光子	長谷川誉正	黒田育子	白根由佐子	佐藤俊作	加納真由美	貝谷啓子	丸山恵子	足立知美	坪倉かおり	坪倉敬子	池本郁 山浦栄一
豊栄	神福下		神福上	福塚	三吉	下石見		中石見		上石見		神戸上	花口	萩原	
高平信子	増田明日香	角田恵子	原弓	増田重子	丸山ひとみ	内田節子	内田実春	則本道子	宮本蒔子	藤島美鈴	吉澤美津恵	加藤真寿美	高橋三佳	新田智香	西村登代美 戸田佐奈枝

(敬称略)

