



保健師だより

～食中毒を予防しましょう～

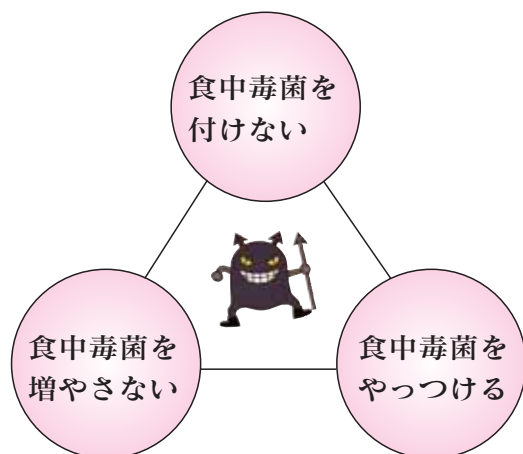


高温多湿となるこの時期は、最も食中毒の発生件数が多くなります。食中毒の原因となる細菌は生活環境のあらゆるところに存在します。

食品が腐って食べられなくなるのとは違い、食中毒の原因となる細菌が付着し、増えていても食品のにおいや色に変化することはありません。

このため私たちは食品が汚染されていてもつい知らずに食べてしまい食中毒を起こすのです。そこで今回は食中毒予防の3原則をご紹介します!!

食中毒予防の3原則



1. 食中毒菌を付けない!!

- ・食品を扱うときは、石鹸で手をよく洗いましょう。
- ・生の肉や魚をまな板の上で切った後には、まな板をよく洗いましょう。その後、熱湯をかけるか塩素系の漂白剤で消毒すると効果的です。

2. 食中毒菌を増やさない!!

- ・食品を室温で長時間放置することはやめましょう。
- ・作った料理は早めに食べましょう。
- ・冷蔵庫は詰めすぎると冷えにくくなるので気をつけましょう。
- ・冷凍してある食品の解凍は、冷蔵庫の中か電子レンジで行いましょう。室温での解凍は細菌を増やすことがあります。

3. 食中毒菌をやっつける!!

- ・食品を加熱する場合は中心部まで十分に加熱しましょう。
(中心部が75℃で1分以上)

●問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎ 72 - 6666

平成21年度 食生活改善推進教室 受講生募集

食生活、栄養の面から健康づくりの学習をして食生活改善を推進する「食生活改善推進員（ヘルスメイト）」を養成する教室です。

終了後は「小郡市健康を守る母の会」に入会し、推進活動や研修を継続することができます。食生活改善に向けたボランティア活動に興味のある人はぜひご参加ください。

○時間 午前9時～正午(調理実習の日は午後1時まで)

○定員 25人※定員になり次第締切

○申込締切 8月21日(金)

○会場 総合保健福祉センター「あすてらす」

○参加費 無料

(ただしテキスト代2,000円程度は個人負担)

○申込方法 電話または健康課窓口にて

(土日祝日は除く)

※申し込まれた人には、案内文を郵送します。

○申込・問い合わせ先 健康課総務係 ☎ 72 - 6666

《日程表》

	期 日	内 容	備 考
1	9月3日(木)	開講式、食生活改善推進員の役割	
2	10月1日(木)	日本人の健康状態、生活習慣病予防	調理実習
3	11月5日(木)	栄養の基礎知識、年代別の食育	調理実習
4	12月3日(木)	生活習慣病予防のための食事(1)	調理実習
5	1月28日(木)	生活習慣病予防のための食事(2)	調理実習
6	2月25日(木)	生活習慣病予防のための運動	運動実技
7	3月25日(木)	これからの活動のすすめ方、閉講式	