



保健師だより



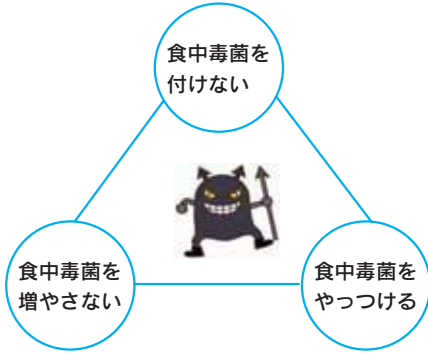
～食中毒を予防しましょう～

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)

食中毒の症状が出たら…

- ・下痢やおう吐をしたら、体が脱水の状態になります。しっかり水分を摂りましょう。
- ・自分で勝手に判断して薬を飲まずに、まずはお医者さんに診てもらいましょう。
- ・食べたもの、食品の包装、店のレシート、吐いたものが残っていれば保管しましょう。食中毒の原因を調べたりするのに使います。

問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎ 72 - 6666

地域で健康づくりの活動をはじめてみませんか ～食生活改善推進教室 受講生募集～

食生活に関する正しい知識を学び、自分や家族、地域のみなさんの健康づくりのために活動を行う「食生活改善推進員(ヘルスメイト)」を養成する教室です。「食生活改善推進教室」の受講後、小郡市の食生活改善推進員の組織である「小郡市健康を守る母の会(通称:健母の会)」に所属し、学習を継続しながら、健康づくりの活動と一緒に取り組んでみませんか?

○対象: 市内在住で、受講修了後に食生活改善推進員として活動できる人

○定員: 25人※定員になり次第締切

○会場: 総合保健福祉センター「あすてらす」

○時間: 午前9時30分～11時30分(調理実習の日は午後1時30分まで)

○参加費: 無料(ただしテキスト代2千円程度は個人負担)

○申込方法: お電話か健康課窓口にて(土日祝日は除く)※申し込まれた人には、ご案内文を郵送します。

○申込締切: 8月31日(水)



《日程表》

	期 日	内 容	備 考
1	9月29日(木)	開講式、食生活改善推進員の役割	
2	10月6日(木)	日本人の健康状態	調理実習
3	11月4日(金)	栄養の基礎知識、年代別の食育	"
4	12月1日(木)	生活習慣病予防のための食事(1)	"
5	1月26日(木)	生活習慣病予防のための食事(2)	"
6	2月2日(木)	生活習慣病予防のための運動	運動実技
7	2月23日(木)	これからの活動の進め方、閉講式 健康を守る母の会役員との交流会	

(※資格講座や料理教室ではありませんのでご注意ください。)

○申込・問い合わせ先 健康課総務係 ☎ 72-6666