

夏こそ大事!!

家庭から始める食中毒予防

けんこうガイド

食

中毒とは、原因となる細菌、ウイルスなどが付着した飲食物を摂取することで発生します。食中毒発生のピークは、高温多湿で細菌が発生しやすくなる夏場です。

家庭での食中毒予防については、食品を購入した時から、家庭での保存状態、下ごしらえや調理、食事の残り物の保存などの十分な温度・時間の管理が大切になります。

次の3つのことに気をつけましょう

①「菌をつけない!」 2次汚染の予防

下ごしらえは、汚れを除き、十分に流水で洗いましょう。

調理器具(まな板、包丁、ふきんなど)

魚類、肉類、生のまま

食べる野菜類ごとに使

用器具を分ける、また

は十分に洗い、器具に

よる他食品への2次汚



②「菌を増やさない!」 食品にあった温度管理

食中毒菌は室温に放置したままにすると、容易に増えやすい状態になります。

購入した食品

速やかに冷蔵・冷凍庫などへ入れましょう。

料理した食品

温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べましょう。

保存する食品

温かい料理は冷ましてから冷蔵庫などで保存し、早めに食べるようにしましょう。



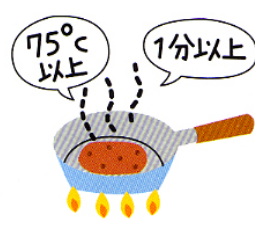
③「菌を消滅させる!」 中心部までしっかり加熱

食材を加熱するときは、中心までしっかりと加熱しましょう。食品の中心温度が75℃以上、1分以上の加熱が目安となります。

残った料理を温めなおすときは十分に加熱

しましょう。

75℃以上 1分以上



新しい管理栄養士さんを紹介しします



自己紹介をお願いします

6月から管理栄養士として働くことになりました、小森千聡です。

出身は日高山脈の向こう側の帯広市で、大学生活は札幌で過ごしました。大学では、菓子研究部で活動していたので、作ることも食べることも大好きです。

新冠町の印象は

新冠町に来て最初に驚いたことは、霧が多いことや風が強いことでした。ただ、新冠の冬は雪が少なく、温暖だと聞きました。これまでは雪の多い土地で過ごしてきたので、雪の少ない冬がどのようなものか今から楽しみです。



また、新冠町に住み始めてから間もなく、わからないことが多いたのですが、これから多くの町民の方と接し、このまちの魅力を伝えていきたいと思っています。

「これからの抱負を聞かせてください」管理栄養士として、新冠町の皆さんの健康を食事の面から支えていけるように頑張りたいと思います。食べることは、生きていく上で欠かせないことですが、健康に与える影響も大きなものだと思います。また、新冠にはピーマンなど素晴らしい食材がたくさんあります。皆さんに食べる大切さや栄養について知ってもらい、健康な食生活を送っていただけるように頑張っていきたいと思っています。



▲妊婦さんに栄養指導を行なう小森管理栄養士

介護ワンポイント アドバイス ⑩

認知症になるとどういった症状が表れるのでしょうか

まず、脳が壊れるので物ごとを覚えていられなくなり、日時や居場所などがわからなくなる認知症状が表れます。

これに対し、妄想や徘徊などの行動・心理症状の出現には、環境や、その人の生い立ち、職歴などが大きく影響します。ですから、行動・心理症状は周囲の適切な接し方や適切な治療で出現を抑えたり、改善したりすることが可能です。

また、早期診断ができれば薬で進行を遅らせることが可能です。認知症の相談は、新冠町地域包括支援センター(役場内 町民福祉課)にご相談下さい。



●町民福祉課保健福祉グループ (役場内 ☎47・2113 (直通))

介護のことは、お気軽にご相談ください。保健福祉グループ 山田 知矢



健康カレンダー

8月	8月		7月					月日	時間	事業名	場所				
13日(金)	11日(水)	6日(金)	5日(木)	30日(金)	30日(金)	29日(木)	28日(水)	25日(日)	16日(金)	14日(水)	13日(火)	12日(月)			
13時30分	13時	9時30分	9時	受付	受付	9時	10時	13時30分	13時30分	13時30分	13時	13時	13時		
健康相談	健康相談	料理教室	おやおの楽しい	3歳児健康診査	乳児健康診査	お喜楽☆おたっ	からだの中から健康美講座	からだの中から健康美講座	健康美講座	健康美講座	健康結果説明会	BCG 予防接種	フッ素塗布		
※要予約 (8月2日/切り)	新冠老人憩の家	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター		

●お問合せ 町民福祉課保健福祉グループ ☎47・2113