

がつごう  
6月号

日差しが強くなり、日中の気温もぐんと高くなってきました。

これから夏にかけて蒸し暑い日が続く、体調をくずしがちです。しっかり手洗いをし、身近な衛生面に気をつけていきましょう！！また、規則正しい食生活をして元気な体を作っておくことも大切です。

## 食中毒を防ごう！！！！

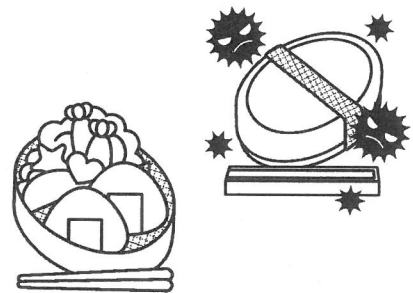
湿度が上昇するじめじめした梅雨の季節には、食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなります。細菌性食中毒の発生は5月～10月の間が多いので注意しましょう。

### <食中毒のここに注意！！>

**温度**・・・多くの食中毒菌は30～40℃で増殖します

**水分**・・・菌が増殖するには水分が必要です

**栄養**・・・食品中は菌の好きな栄養分がいっぱいです



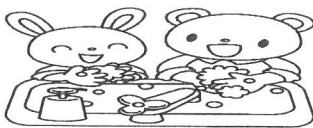
食中毒予防の三原則は、「菌をつけない・ふやさない・やっつける」です。食中毒は食べ物の味、においなど外見的变化ではわからない場合も多いので、目ごろから予防に努めましょう。

#### ①基本は手洗い

(菌をつけない！)

食事の前やトイレの後、調理するときなどは、必ず石けんで手を洗いましょう。

特に、指先や指の付け根には、菌が多く付いているので、しっかり洗いましょう。



#### ②食品の取り扱い

(菌をふやさない！)

野菜や肉など生鮮食品は、新鮮なものを選ぶようにしましょう。

また購入後は、なるべく早く冷蔵庫に入れるようにしましょう。

また、調理したものはできるだけ早く食べるようにしましょう。



#### ③調理作業

(菌をやっつける！)

調理器具や食器は、清潔なものを使いましょう。食材はしっかり洗い野菜と肉や魚の包丁やまな板は、区別するようにしましょう。加熱する調理は十分に火を通して、食べるようにしましょう。



生肉などをさわった手や調理器具で加熱ずみ食品や洗浄ずみの生野菜を汚染させないようにしましょう。

◎生肉をさわったら、必ず手を洗いましょう！