

ほうかつ健康だより 清寿苑 6月

令和3年6月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8925

梅雨の季節です。食中毒に注意しましょう。

食中毒予防の3原則は 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

食中毒を引き起こす主な原因は

「細菌」と「ウイルス」です。

細菌が原因となる食中毒は主に

夏場(6～8月)に多く発生しています。

細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨の時期には、細菌による食中毒もが増えます。



食中毒予防の原則① 付けない＝洗う！分ける！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。

食べ物に原因菌を付けないように

- ・調理の前
- ・生の肉や魚、卵などを扱う前後
- ・調理途中のトイレや鼻かみの後

などは必ず手洗いしましょう。

生ものを切った後のまな板の
取り扱いにもご注意を！



食中毒予防の原則② 増やさない＝低温で保存！




細菌の多くは**高温多湿な環境で増殖が活発**になりますが、 10°C 以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス 15°C 以下では増殖が停止します。肉や魚などの生鮮食品は購入後できるだけ早く冷蔵庫へ！ただし、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べましょう。

食中毒予防の原則③ やっつける＝加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心まで良く加熱し、**中心部を 75°C で1分以上加熱が目安**です。



調理器具にも細菌やウイルスが付着するので、洗剤でよく洗い、熱湯殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

【出典】 政府広報オンライン「暮らしに役立つ情報『食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント』」

🍵😊😊葉山警察署からのお知らせ😊😊🍵

5月、葉山警察署管内で「俺だけ。」と息子や孫を語ったサギの前兆電話が6件入っています。

騙されないためには、「あなたは誰ですか？」と必ず確認してください！

こちらから「〇〇かい？」と、家族の名前を教えることは大変危険です。

電話でお金とキャッシュカードの話が出たら、それは詐欺です。

一旦電話を切って家族や警察に相談してください。

【被害防止のポイント】

👉通話内容を録音する迷惑電話防止機能付き電話機が効果的

👉家族で共通の『合言葉』を決めておく

葉山警察署 046-876-0110