

家庭でできる食中毒予防6つのポイント

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に起きたことはありませんか？そんな時に疑われるもののひとつが「食中毒」です。食中毒は飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。3つの原則、6つのポイントで食中毒を防ぎましょう！

食中毒予防の三原則

食中毒の原因菌・ウイルスは

①つけない：洗う・分ける ②増やさない：低温保存 ③やっつける：加熱処理

【食中毒予防のポイント】

①食品の購入	・消費期限等をチェック！ ・寄り道せずにまっすぐ帰宅
②家庭での保存	・食品は帰宅後すぐに冷蔵庫か冷凍庫へ保存 ・冷蔵庫は 10℃以下に、冷凍庫は -15℃以下に維持
③下準備	・ごみはこまめに捨てる ・こまめに手を洗う ・包丁やまな板等の調理器具は洗って消毒
④調理	・食材は丁寧によく洗う ・加熱は十分に（中心部の温度が 75℃で 1分以上加熱が目安） ・調理を途中でやめる時等は食品を冷蔵庫へ
⑤食事	・食事の前は丁寧に手を洗う ・長時間室温に放置しない
⑥残った食品	・時間が経ちすぎたり、少しでも怪しいと思ったら思い切って捨てる ・温めなおす時も十分に加熱する（目安は 75℃以上）

問合せ先 保健センター福祉課 ☎75-4101

食生活改善推進員養成講座受講者の募集

地域において健康づくりや食育の輪を広げるためのボランティア活動を行う『智頭町食生活改善推進員協議会』で活動する仲間を増やすための講座です。自分や大切な家族の健康を守るための様々な講座を学べます。活動に興味のある皆さま、参加をお持ちしています！

【対象者】 智頭町内に在住で食生活の普及に関するボランティア活動を実践する意思があり、原則すべての日程に参加が可能な人

【受講日程】

	月 日	時 間	内 容
第1回	8月24日(木)	午前9時30分～午後2時	開講式、講義、調理実習
第2回	9月28日(木)	午前9時30分～午後2時	講義、調理実習
第3回	10月19日(木)	午前9時30分～午後2時	講義、運動実技、調理実習
第4回	11月16日(木)	午前9時30分～午後2時	講義、調理実習
第5回	12月21日(木)	午前9時30分～正午	講義、閉講式

申込みは
保健センター
福祉課
(☎75-4101)
まで！



場所：ほのほの

参加費：無料 持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾