

苫小牧も少しずつ気温が高くなり夏らしくなってきましたが、夏場に気をつけたいのが食中毒です。食中毒は飲食店だけでなく、家庭でも発生します。夏は特に食中毒が発生しやすい環境にあります。食中毒は食品に細菌やウイルスがいないか、いたとしても食中毒を起こす量にまで増えていなければ発症しません。今回は家庭での食中毒を予防するための方法についてお伝えします。

## 食中毒予防の合言葉



★「つけない」「増やさない」「やっつける」★

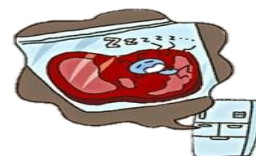
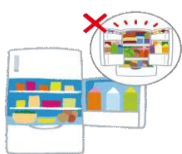
### 「つけない」＝洗う！分ける！

- 手を洗う・・・○調理を始める前   ○調理中に生肉や魚、卵などを取り扱う度  
○調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後、ペットに触れた後  
○食事の前
- 食品を洗う・・・○魚などの表面   ○野菜（カット野菜も洗う）
- 調理器具を洗う・・・○肉や魚を切った包丁やまな板（使用の度）
- 分ける・・・○焼肉などの時、生肉を使う箸は別に用意する  
○食品の保管は、密閉容器に入れたり、ラップをかけて他の食品と接触を避ける



### 「増やさない」＝菌の増殖を防ぐ！

- 低温で保存・・・○生鮮食品は買い物後すみやかに冷蔵庫や冷凍庫に入れる  
（肉・魚はできれば保冷剤などと一緒に持ち帰る）  
○冷蔵庫や冷凍庫に食べ物を詰め込みすぎない（7割程度）  
○冷蔵庫を過信せず、早めに食べる  
○調理後の料理は長時間室温に放置しない  
○冷凍食品の解凍は冷蔵庫または電子レンジで
- ※冷蔵庫は10℃以下に、冷凍庫は-15℃以下に設定



### 「やっつける」＝殺菌！

- 加熱処理・・・○食材の中心部まで熱が通るように十分加熱する  
（めやすは中心部分の温度が75℃以上で1分以上加熱）  
○電子レンジを使う時は均一に加熱されるように時々かき混ぜる  
○まな板や包丁などの調理器具、布巾などは洗浄後、熱湯や塩素剤などで消毒し、その後しっかり乾燥させる



※しっかり守り、家庭から食中毒が起こらないようにしましょう  
※ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てましょう

食中毒かな？と思ったら、  
嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようとするからだの反応です  
むやみに市販の下痢止めなどを服用せず、早めに診察を受けましょう



## 栄養教室「腸のよろこぶ食事塾」を開催しました！



6月21日（木）10：30～11：30の1時間で、腸を整えるための食事方法を皆さんと学びました。簡易的なチェックシートを用いて自身の腸年齢をチェックしたり、腸内細菌のはたらき、腸を整えるための3つのステップなどを学びました。



たくさん学んだあとは、腸内環境を整えるのに必要な食物繊維たっぷりの試食【春野菜のねぎソースかけ】を堪能しました。（写真右）



## 体幹トレーニング教室を開催しました！



6月14日、21日に2回1コースでケガを予防する為の体幹トレーニングを行いました。

1回目は参加者の筋力や関節の可動域、柔軟性を見るテストを行い、2回目はテストを踏まえて、自重で行う筋トレやボールやダンベルなどを使った体幹トレーニングを行いました。

普段行ったことのないトレーニングに参加者は「姿勢の維持が大変」、「なかなかきつかった」などの感想を述べていました。

保健センターでは、体幹トレーニング教室の他に年代別で運動教室を開催しております。ご興味のある方は保健センターまでご連絡ください。

〈 お申し込み・お問い合わせ先 〉  
一般財団法人 苫小牧保健センター

電話 (0144)35-2800  
受付時間 8:30~16:30(土日・祝日除く)

