

～ 地域包括支援センターだより ～

平生町高齢者地域包括支援センター（平生町社会福祉協議会） ☎ 56-8000

## － 日々の暮らしに安心を － 【 食中毒を予防するために 】

夕顔が白い花を咲かせる季節となりました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。今月は、この時期特に注意が必要な食中毒を予防するポイントについてお伝えします。

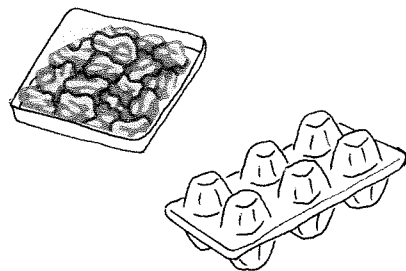
### 食中毒の原因

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。  
・・・ウイルスによる食中毒は冬に流行しますが、細菌による食中毒は気温が高く、細菌が育ちやすい今の時期にかかる人が多いです。

### <細菌による食中毒を予防するためのポイント>

#### ① 買い物の時

- ・消費期限を確認する。
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。
- ・買い物の後はできるだけ早く帰宅する。



#### ② 自宅での保存方法

- ・冷蔵や冷凍が必要な商品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫か冷凍庫に保管する。
- ・冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。

#### ③ 調理の下準備の時

- ・生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする。
- ・冷凍食品の解凍は、冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける。

#### ④ 調理の時

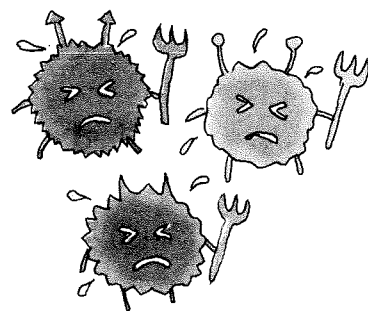
- ・調理の前に手を洗う。
- ・肉や魚は中心まで火が通るようにじっくりと加熱する。

#### ⑤ 食事の時

- ・清潔な食器を使う。
- ・作った料理は、長時間常温で放置しない。

#### ⑥ 残った食品の扱い方

- ・温め直す時も十分に加熱する。
- ・ちょっとでもあやしいと思ったら、食べずに捨てる。



生活の中での困りごとに関するご相談は、

『平生町高齢者地域包括支援センター』へ

平生町大字平生村 618-2 ☎56-8000 ふれあいまちづくりセンター



## <抗菌作用のある食材を使用する>

抗菌作用のある食材や調味料を下味や味付けで使用することで、料理が傷みにくくなります。

### 抗菌作用のある食材・調味料の例

梅



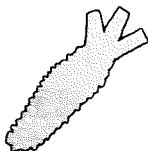
酢



カレー粉



わさび



大葉



醤油



### 抗菌作用を持つ食材を使ったレシピ

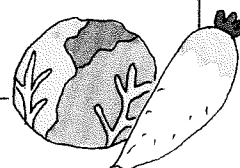
#### 『キャベツと大根のさっぱり梅肉和え』

材料

- ・キャベツ（一口大） … 60g
- ・大根（いちょう切り） … 50g
- ・三つ葉 … 10g
- ・梅肉 … 小さじ1
- ・めんつゆ … 小さじ1

作り方

- ① キャベツをラップでつつみ、電子レンジで加熱する（500wで約1分）。
- ② 大根を塩もみし5分ほどおき、水洗いをして水気を切る。
- ③ ボウルに材料をすべて入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 器に盛りつける。



## <配食弁当を利用するときの3つの注意点>

- ① できるだけ早く食べるようにする。
- ② すぐに食べられない場合は、常温保存せず冷蔵庫に入れる。
- ③ 残った食べものを長時間とっておかない。

### 食中毒かと思ったら…

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようとする体の防御反応です。  
市販の薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。