



家庭で食中毒を予防する6つのポイント

問保健センター ☎ 52-4999

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。家庭で発生した場合、風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかず、重症化することもあります。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」です。

日ごろの食事作りを見直し、食中毒を予防しましょう。

ポイント1 食品の購入

- ・消費期限などの表示をチェック！
- ・寄り道をしないでまっすぐ帰ろう
- ・肉、魚はそれぞれ分けて包む
(できれば保冷剤などと一緒に)

ポイント2 家庭での保存

- ・帰ったらすぐに冷蔵庫へ！
- ・冷蔵庫へ入れる量は7割程度
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持
- ・肉、魚の汁がもれないように包んで保存

ポイント3 下準備

- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- ・こまめに手を洗う
- ・肉、魚を切ったまな板や包丁は洗って熱湯をかける
- ・包丁などの器具、ふきんは洗って消毒
- ・タオルやふきんは清潔なものに交換

ポイント4 調理

- ・作業前に手を洗う
- ・台所を清潔にする
- ・加熱は十分に
(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)
- ・電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

ポイント5 食事

- ・食事の前に手を洗う
- ・盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- ・長時間室温に放置しない

ポイント6 残った食品

- ・手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- ・早く冷えるように小分けにする
- ・温め直す時は十分に加熱する
(めやすは75℃以上)
- ・時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

もしお腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、かかりつけ医に相談しましょう。

*厚生労働省ホームページより抜粋



★なすとたこのマリネ★

食生活改善推進協議会

いた
だ
き
ま
す

コレステロールを低下させる働きのあるタウリンや、肌や髪の毛、爪などを再生し美容効果のあるビタミンB2が豊富な「たこ」と、抗酸化力が高く身体を冷やす働きのある「なす」をマリネにした夏にピッタリの一品です。

材料(4人分)

なす	3本 (240g)
茹でたこの足	80g
みょうが	2個
青じそ	5枚
サラダ油	大さじ1
塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① なすはヘタを切り落とし、縦半分に分けて薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、なすを中火で炒め、しんなりしたら火を止める。塩、砂糖、酢を加えボウルに移して冷ます。
- ③ たこは薄切りにする。みょうがは縦半分に分けて薄切りにし、水にさらして水気をよく切る。青じそは手でちぎる。
- ④ ②に③としょうゆを加えて和える。

1人分の栄養価

エネルギー…67kcal
たんぱく質…52g 脂質…3.1g
塩分…0.5g

【健康づくりセミナー】

昨年に引き続き、山口県立大学の特別出前講座「健康セミナー」を開催します。参加者同士、楽しく交流を深めながら「血管を強くする生活習慣」を身につけてみませんか。

◇日程(3回コース)

- ・10月1日(土)
午前10時～午後3時
血管年齢の測定
(1人30分程度)
- ・10月22日(土)
午後1時30分～午後3時30分
血管を強くする運動習慣
～ラジオ体操を中心に学習～
- ・10月30日(日)
午後1時30分～午後3時30分
血管を強くする食生活
～油の取り方を中心に学習～

◇対象

健康に関心のある町民
※3回コースの全てに参加できる人

◇募集人数 20人程度

◇参加費 無料

◇場所 西田布施公民館

◇主催・共催

山口県立大学／田布施町、田布施体育協会

- ◇申込期限 9月20日(火)
- ◇申込み・問合せ先
保健センター
☎52・4999

※「たぶせ健康マイレージ」の対象講座です。

【健康まるごと講座(第3回)】

野菜の1日摂取量の目標は、350g。しかし、大部分の人は野菜不足です。そこで、今回はたくさん野菜の取れる料理を紹介します。是非、ご参加ください。

◇日時 9月29日(木)

午前10時～午後1時

◇場所 西田布施公民館

◇内容

「野菜たっぷりコンテストの受賞レシピを作ろう」(調理実習)

◇講師

管理栄養士、町保健師

◇材料代 400円

◇申込期限 9月21日(水)

◇申込み・問合せ先

保健センター

☎52・4999

※「たぶせ健康マイレージ」の対象講座です。

【3歳児健康診査】

- ◇日時 9月8日(木)
(受付) 午後1時～午後1時30分
- ◇場所 西田布施公民館
- ◇対象者
平成25年3月1日～平成25年5月31日に生まれた幼児
- ◇内容 内科診察・歯科診察など

※該当者には個人通知します。

◇問合せ先

保健センター

☎52・4999

【「わが家の自慢料理」大募集】

田布施町では、次世代に伝えたい郷土料理や伝統料理などわが家のオリジナルの味を募集します。応募作品の中からレシピ集を作成し、保健センターの事業(健康教室)などで町民の皆さまへ広く活用していただけるようご紹介いたします。是非、自慢の味を応募してください。

◇応募資格

田布施町在住の人

◇応募内容

わが家の自慢料理(1品)

◇応募条件

①身近な材料で作れるもの

②オリジナルのもの

◇応募方法

「応募用紙」に必要事項を記入し、料理の完成写真を添付の上、保健センターへ提出する(郵送・メール可)

※応募用紙は、保健センター、各公民館、町役場健康保険課で配布しています。

また、町のホームページからもダウンロードできます。

◇応募締切 10月31日(月)必着

◇その他

・応募作品の中から、選考によりレシピ集を作成します。
・個人情報、目的以外には使いたしません。
・提出書類の返却はできません。

◇問合せ先

〒742・1511

田布施町大字下田布施

2210・1

田布施町保健センター

☎52・4999

E-mail: hokencenter@town.tabuse.lg.jp

【暮らしとこころの相談会】

- ◇日時 9月4日(日)
午前10時～午後4時
- ◇場所 イオンタウン防府
(防府市鐘紡町7-1)
- ◇内容
・弁護士による相談
・こころの健康相談

◇その他 入場無料

◇問合せ先

弁護士による相談

山口弁護士会

☎083・922・0087

◇こころの健康相談

山口県精神保健福祉センター

☎0835・27・3480

【こころの健康セミナー】

- ◇日時 9月18日(日)
午後1時30分～午後3時30分
- ◇場所 山口県総合保健会館
- ◇講演 「抑うつ・うつ病を知る
～自殺予防に活かすために～」
- ◇講師 白川治先生(近畿大学
医学部精神神経科学教室教授)
- ◇その他 入場無料

◇問合せ先

山口県精神保健福祉センター

☎0835・27・3480

◇問合せ先

山口県精神保健福祉センター

☎0835・27・3480