

食中毒を防ぐ 3つの原則・6つのポイント

3. 下準備
- 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
 - 野菜などの食材を流水できれいに洗う
 - 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



- 肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗う
- 冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下に保つ
- 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない（詰めすぎると冷気の循環が悪くなる）



- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- 生肉や魚を切ったまな板や包丁は必ず洗って熱湯消毒する
- 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全
- ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗う
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行う
- 冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
- ふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる
- 調理器具は洗った後、熱湯をかけて消毒する



5. 食事
- 食べる前に石けんで手を洗う
 - 清潔な食器を使う
 - 作った料理は、長時間、室温に放置しない
 - 温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる



4. 調理
- 調理の前に手を洗う
 - 肉や魚は十分に加熱。中心部分の温度が75度で1分間が目安

食中毒かなと思ったら



6. 残った食品
- 残った食品を扱う前にも手を洗う
 - 清潔な容器に保存する
 - 保存して時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
 - 温め直すときは十分に加熱
 - ちよつとでもあやしいと思ったら食わずに捨てる

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、むやみに市販の下痢止めなどの薬を服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

※政府広報オンライン転載

(総務課)



山崎真行さんの演奏

り花巻弁の語り手、吉田路子さんから宮澤賢治の「雨ニモマケズ」の朗読があり、釜石市在住で被災されたフルート奏者の山崎真行さんから被災地の現状、命の尊さや地域コミュニティの大切さについて生の話を聞くことができました。

また、Mebiusさんも参加され、東日本大震災の被災者に向けて作った復興ソング「きみのもとへ」を熱唱され、CDの売上金を寄附されました。

主催者や参加された皆さんの「今できることから」の思いが被災地へ伝わったのではないかと思います。ご支援をありがとうございます。

食中毒を防ぐ 3つの原則・6つのポイント

夏本番を迎え、食中毒の発生しやすい季節となりました。食中毒は、飲食店などの外食で発生しているだけでなく、家庭でも発生しています。家庭における食中毒は、症状が軽かったり、家族のうち全員には症状が出なかつたりする場合もあるため、食中毒であると認識されないケースも少なくありません。

食中毒の主な原因

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食物の中で増殖し、その食物を食べるにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは自ら増殖しませんが、手や食べ物などを通じて体内に入ると、腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

食中毒予防の3原則



- 「つけない」
手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。
 - 調理を始める前
 - 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
 - 調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
 - おむつを交換したり、動物に触れたりした後
 - 食卓につく前
 - 残った食品を扱う前
- 「増やさない」
▽低温で保存する
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度以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス

15度以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れます。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べるのが大事です。



- 「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ので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。目安は中心部の温度が75度で1分以上加熱することです。



- 「増やさない」
▽低温で保存する
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度以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス

食中毒を防ぐ 6つのポイント



- 買い物
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
- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる
- 寄り道をしないで、すぐに帰る
- 家庭での保存
冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- 肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする

熊野から東北へ...

去る5月8日(日)、当町出身の姉妹デュオ「Mebius (メビウス)」さんが中心となり、東日本大震災チャリティライブが町民会館で開催されました。当日は600人余りの皆さんが駆け付け、収益金約75万円を熊野町社会福祉協議会を通じて日本赤十字へ収められました。



社会福祉協議会事務局長へ義援金を渡す「メビウス」の姉妹

また、7月12日(火)には、「東北の子ども達に楽器を贈ろう」花巻弁の語りとコンサート」が催され、熊野中学校、熊野東中学校両校の吹奏楽部による演奏や花巻市出身で切り絵作家であ