

けんこうガイド

家庭で食中毒予防を実践しましょう！

●問い合わせ先 保健福祉課保健福祉グループ
☎ 0146・47・2113

食

中毒は、食中毒菌や有毒物質のついた食品を食べること起こり、主な症状として、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などがあげられます。夏は温度と湿度が上昇するため、食中毒菌が増殖しやすく、食中毒が多く発生します。

抵抗力の弱い子どもや高齢者では重症化しやすいので特に注意が必要です。今回は、家庭でできる食中毒予防を4つご紹介します。

①食品の購入

生鮮食品は、衛生管理のしっかりした店で、新鮮なものを、買物の最後に購入します。

表示のある食品は消費・賞味期限を忘れずに確認します。



②食品の保存

食品は購入後、できるだけ早く冷蔵庫や冷凍庫へ入れます。冷蔵庫へ入れる分量は庫内の7割くらいにし、詰めすぎないようにしましょう。肉や魚は汁が漏れて、他の食品につかないように小分けして保存するようにします。

④食事

食品は中心部までしっかりと加熱（75℃以上で1分以上が目安）することが大切です。電子レンジで加熱する時は、とどきかき混ぜて、加熱むらをなくすようにします。

調理器具やスポンジなどは洗剤で洗い、熱湯や漂白剤で消毒し、2次汚染を防ぎます。



温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べるようにします。すぐに食べない時は冷蔵庫で保存し、調理した料理は常温で2時間以上放置しないように気をつけましょう。

温めなおす時は十分に加熱し、みそ汁やスープは沸騰するまで加熱します。

時間の経ちすぎたものや、あやしいと思ったものは、思い切って捨てましょう。

食品を扱う各場面では、石けんでしっかりと手を洗うことが重要です。

適切な対応で家庭での食中毒を予防しましょう。

めざせ！ N 新冠 K 健康 P プロジェクト

少糖多果

～間食の選び方について～

規

則正しい食事は大切ですが、間食を習慣にする必要はありません。

どうしても食べたい時は、1日1回、決まった時間に決まった量だけ食べるようにしましょう。

口寂しいからと、だらだら食べてしまうのは一番よくありません。

一般に間食は、1日1回2000カロリー以下、できれば1000カロリーを目標にするのがよいとされています。

これは、午後3時頃のおやつから、午後6時頃の夕食の時間までに消費するカロリーに相当することが関係しています。

間食の選び方として、牛乳やチーズ、無糖のヨーグルトなどといった、適度な脂肪を含むものを食べると、空腹感を抑えることができます。

果物に含まれるビタミンは、ダイエット中に必要な栄養素となり、健康的なダ

イエットには欠かせないものです。

果物には食物繊維も含まれているので、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

また、果物の糖分は、脳のエネルギーとなるので、お腹が空いて集中力が低下しているときにもおすすめです。

しかし、果糖はとり過ぎると体脂肪になるので、食べすぎには注意しましょう。洋菓子は小麦粉や砂糖、それに卵、バターや生クリーム類の高カロリーの物で作られているため、カロリーが高くなります。

その点、和菓子は1つ食べても1000カロリーというものも多くあります。

ただし、和菓子でもカロリーの高いものもあり、洋菓子でもゼリーのよう

に比較的低いものもあるの、カロリー表示を参考にし、食べる

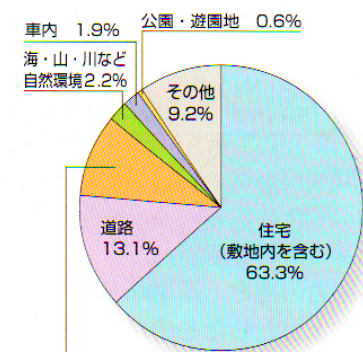
物を上手に選んで食べるようにしまし

ましょう！

果物のカロリー	
りんご（中1個 300 g）	140kcal
バナナ（中1本 170 g）	90kcal
いちご（中10粒）	50kcal
キウイフルーツ（中1個 120 g）	55kcal
みかん（中1個 120 g）	45kcal
ぶどう（巨峰）（10粒 150 g）	70kcal
グレープフルーツ（中1個 450 g）	120kcal

介護ワンポイント アドバイス ⑫

●高齢者の事故発生場所（65歳以上）



資料：国民生活センター「病院危害情報からみた高齢者の家庭内事故」（平成20年）

●保健福祉課保健福祉グループ
☎ 0146・47・2113（直通）

家庭内にひそむ危険！

第1回目

《家の中にいれば安心

と思っていませんか？》

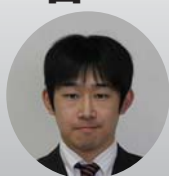
「転倒するのが怖いので、なるべく外出を控えよう」と思っている人も多いのではないのでしょうか。

近年の調査によると、高齢の方の事故は、屋外よりもむしろ家庭内で多く発生しております。

家の中よりも外の方が安全ということではありませんが、事故防止のためには、家の中にいれば大丈夫という過信は禁物です。

住み慣れた我が家で健やかに暮らし続けるためには、まず、家庭内にひそむ危険を知ることが必要です。

介護のことは、お気軽にご相談ください。
保健福祉グループ 高橋 昌嗣



8月		8月					7月					月日	時間	事業名	場所
29日(水)	3日(金)	22日(水)	9日(木)	7日(火)	3日(金)	2日(木)	31日(火)	30日(月)	26日(木)	24日(火)	19日(木)				
13時00分～16時00分	13時30分～15時30分	受付13時00分～16時30分	14時00分～16時00分	9時30分～14時00分	10時00分～12時00分	10時30分～12時30分	受付13時00分～15時15分	受付9時45分～10時15分	10時30分～12時30分	10時00分～12時00分	10時30分～12時30分			お喜楽☆おたつしや塾（介護予防教室）	保健センター
女性の健康相談 ※要予約（8月28日/切り）	こころの健康相談 ※要予約（7月30日/切り）	フッ素塗布	お喜楽☆おたつしや塾（介護予防教室）	おやこの楽しい料理教室	からだリセット講座	からだリセット講座	お喜楽☆おたつしや塾（介護予防教室）	健康相談	お喜楽☆おたつしや塾（介護予防教室）	からだリセット講座	からだリセット講座			お喜楽☆おたつしや塾（介護予防教室）	保健センター
		保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	1歳6か月・3歳児健康診査	4・7・12か月児健康診査	健康相談	節婦憩の家	保健センター			お喜楽☆おたつしや塾（介護予防教室）	保健センター