

# 食中毒を予防しましょう

問い合わせ 社会健康課 ☎2140

食中毒の多発するシーズンとなりました。

食中毒は場合によっては命にかかわります。知識を身に付け、食中毒を防ぎましょう。

## 食品の購入

- 鮮度や品質を確認し、必要な量だけ購入する。
- 肉や魚などの生ものは最後に購入し、水分が出ないようにそれぞれ分けて包み、早めに持ち帰る。

## 冷蔵庫の正しい使い方

- 冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰ったらすぐに冷蔵庫に入れる。
- ビニール袋や容器に入れる。(食品の二次感染を防ぐ)
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に保つ。

## 下準備・調理

- 手をよく洗う。
- ラップした野菜やカット野菜もよく洗う。
- しっかり加熱する。

## 調理器具の取り扱い

- まな板や包丁は肉・魚用と野菜用の少なくとも2セットは用意する。また、洗剤でよく洗い、十分にすすいだ後に、熱湯をかけて消毒する。
- スポンジやたわしも使用後はよくすすぎ、熱湯をかけて消毒する。

## 調理した食品が余ったら

- 保存する場合は、早く冷えるように浅い容器に小分けする。
- 調理し直す場合は、扱う前にも手を洗い、しっかり加熱する。

# 蚊が媒介する感染症にご注意を

問い合わせ 社会健康課 ☎2140

ジカウイルスやデングウイルスなどのウイルスに感染した蚊に刺されることで、感染症にかかることがあります。蚊は、日本のほとんどの地域に分布しています。感染症の流行地域を訪れるときだけではなく、日頃から対策を心がけましょう。

## 予防のポイント

### 蚊に刺されない

蚊は色の濃いものに近づく傾向があるため、白などの薄い色の服装を選び、肌の露出を減らしましょう。また、露出する部分には虫よけスプレーなどを使ったり、蚊取り線香などで蚊を近づけないようにしましょう。



### 蚊を発生させない

蚊の発生を抑えるために不要な水たまりをなくすことが大切です。家の周囲をチェックしてみましょう。なお、流行地域から帰国し、発熱や倦怠感などの症状がある場合には、医療機関を受診し、医師に渡航先などを伝えてください。

# かんたん！健康・料理教室

〜目からウロコのひと工夫〜

問い合わせ 社会健康課 ☎2153

何となくいつも同じような野菜と調理法ばかり選んでいませんか？

野菜には塩分を排出する「カリウム」が含まれています。野菜を食べることも「減塩」につながりますが、効果的に摂取するために何がよいかご存じでしょうか？

野菜にはさまざまな働きがあります。日々の食事にもう少し野菜を取り入れられる工夫を一緒に学びましょう。

今回の教室では野菜に焦点をあてて講座と実習を行います。

とこ 総合市民会館

対象 市内在住の方

定員 各回30人(申込順)

参加料 500円(料理教室のみ)

持参品

講義・運動 タオル、運動しやすい服装、運動靴、飲み物

料理教室 エプロン、三角巾、手拭きタオル

申し込み 希望する回の開催日の1週間前までに電話または直接社会健康課へ。

	とき	内容
第2回	7月15日(金)	講義 運動 たくさん野菜を取る工夫～食物繊維を積極的に～体幹トレーニング
	8月5日(金)	料理教室 野菜摂取は便秘予防！塩分排出で減塩！
第3回	8月19日(金)	講義 運動 骨粗しょう症と食事 自宅で可能な筋トレ
	9月2日(金)	料理教室 カルシウムたっぷり含む献立～骨粗しょう症予防はやっぱりカルシウム～

※ 第4回目以降は改めて市広報でお知らせします。

