



【梅雨から注意! 食中毒対策!】

徐々にじめじめとした湿気を感じる日も出てきて、季節が梅雨に移り変わりました。

気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて**食中毒**の主な原因である**細菌の増殖**が活発になります。とりわけ、食肉に付着しやすい「腸管出血性大腸菌 (O-157、O-111 など)」や「カンピロバクター」、食肉のほか卵にも付着する「サルモネラ」による食中毒の発生件数が目立ちます。食中毒症状は主に腹痛や下痢、嘔吐や吐き気などですが、食中毒とは気づかれず重症になったり、死亡したりする例もあります。

厚生労働省では、「食中毒菌を『**つけない**』『**増やさない**』『**やっつける**』」を**食中毒予防の3原則**として掲げています。

- ①『**つけない**』…こまめな手洗い、調理器具の洗浄
- ②『**増やさない**』…細菌の多くは10℃以下で増殖のペースがゆっくりとなり、マイナス15℃以下で増殖が停止します。肉や魚、野菜などの生鮮食品は購入後、すみやかに冷蔵庫に入れましょう
- ③『**やっつける**』…ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、しっかり加熱して食べましょう。また、肉や魚、卵などを扱った調理器具は洗って熱湯をかけるか台所用殺菌剤を使って殺菌しましょう。

ホームページにはこの他にも食中毒の対策が載っています。是非参考にしてください、この梅雨からも自分の体を守り元気な体で過ごしましょう♪

参考文献:全国健康保険協会 協会けんぽ 6月暑い季節に欠かせない食中毒対策!
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h26/260601/>



【入会説明会実施中!!】

毎月第2、第4金曜日の午前9時30分から(約1時間30分)入会説明会を実施しています!

紹介してくれた会員に**粗品をプレゼント!!**

(公社) 生駒市シルバー人材センター ☎0743-71-3300

