

3つの原則、6つのポイントで食中毒を防ぎましょう！

【食中毒予防の三原則】

食中毒の原因菌・ウイルスは

- ①つけない：洗う・分ける
- ②増やさない：低温保存
- ③やっつける：加熱処理

【食中毒予防のポイント】

①食品の購入

- ・消費期限等をチェック！
- ・寄り道せずに戻すすぐ帰宅

②家庭での保存

- ・食品は帰宅後すぐに冷蔵庫か冷凍庫へ保存
- ・冷蔵庫は10℃以下に、冷凍庫は-15℃以下に維持

③下準備

- ・こまめに手を洗う
- ・包丁やまな板等の調理器具は洗って消毒
- ・ごみはこまめに捨てる

④調理

- ・食材は丁寧によく洗う
- ・加熱は十分に（中心部の温度が75℃で1分以上加熱が目安）
- ・調理を途中でやめる時等は食品を冷蔵庫へ

⑤食事

- ・食事の前は丁寧に手を洗う
- ・長時間室温に放置しない

⑥残った食品

- ・時間が経ちすぎたり、少しでも怪しいと思ったら思い切って捨てる
- ・温めなおす時も十分に加熱する（目安は75℃以上）

【問合せ先】

保健センター福祉課
☎75-4101



くらしの情報



くらしに役立つ情報をお届けします♪

【生活習慣を見直す】

- ・飲酒は1日1合まで。週に2回の休肝日。
- ・良質のたんぱく質や野菜・海藻を摂取。
- ・脂肪や食塩は控えめに。
- ・余計な薬やサプリメントを飲まない。
- ・ウォーキングなど適度な運動をする。

【問合せ先】

保健センター福祉課
☎75-4101

**家庭でできる食中毒
予防6つのポイント**



腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に起きたことはありませんか？そんな時に疑われるもののひとつが「食中毒」です。食中毒は飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。

おしらせ

7月は「鳥取県肝臓病月間」です



鳥取県肝臓病対策キャラクター
かんぞらクン

肝臓は内臓で一番大きな臓器であり、さまざまな働きをしています。また、「沈黙の臓器」といわれ、我慢強い働き者なので、症状が出たときはかなり病気が進行していることが少なくありません。

【肝臓の4つの働き】

- ①栄養分の代謝
- ②余分な栄養分の貯蔵
- ③薬剤や有害物質の解毒
- ④脂肪の消化吸収を助ける胆汁の産生

【肝臓を守るためのポイント】

鳥取県は、肝臓がんにかかる人や、肝臓がんで亡くなる人の割合が高いです。体にとって大切な肝臓を守るためには次のポイントがあります。

【血液検査で肝臓を調べる】

- ・「肝炎ウイルス検査」は一人の人が1回受けましょう。
- ・「特定・後期高齢者健診」を毎年受けましょう。