

ほけんだより

いきいき健康推進課 TEL0175-28-5800



東通村介護老人保健施設

☆のはなしょうぶだより☆

5月27日、母子寡婦福祉会の皆さんが、慰問してくれ、もちつき踊りなどを披露してくれました。日頃沈みがちな入所の皆さんを励まして頂きありがとうございました。



食中毒に御用心

夏は、食中毒が発生する季節ですが、特に腸炎ビブリオによる食中毒は6月頃から発生し、7～8月にかけて猛威をふるいます。腸炎ビブリオの特徴を知って、食中毒防止のためのチェックをしてみましょう。

《腸炎ビブリオの特徴》

- ① 海水中に生息し、水揚げされた生の魚、貝、イカなどの魚介類に付着していること
- ② 長時間の室温放置など、不衛生な取扱いを受けると、他の菌の倍以上のスピードで増殖すること
ただし……
- ③ 低温（冷蔵庫内）に弱いこと
- ④ 真水（水道水）に弱いこと



チェック① 食品の購入

- ・表示を確認して買しましょう。
- ・魚介類は最後に購入し、クーラーボックス等に入れ、寄り道などせずに帰宅しましょう。
- ・お店で氷を入れてもらうなど、食品をなるべく冷やすよう心がけましょう。

チェック② 家庭での保存

- ・魚介類を持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫・冷凍庫にいれましょう。
- ・魚介類は汁がもれないよう密閉容器などに入れましょう。

チェック③ 調理

- ・魚介類を調理する時は、専用の包丁・まな板を使用し、同時にほかの食品を調理しないようにしましょう。
- ・魚介類は、水道水の流水で十分に洗浄しましょう。
- ・まな板などは、洗浄後、さらに熱湯で消毒しましょう。



チェック④ 食事

- ・調理後の食品は、すぐに食べましょう。また刺身などは、冷蔵庫から出してから2時間以内に食べましょう。
- ・刺身やすしが入った仕出し料理を頼んだら、すぐに食べるようにしましょう。
- ・法事などで出された料理、特に刺身など絶対に持ち帰らないようにしてください。