



## 家庭でできる！ 食中毒予防の6つのポイント

### ①食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック！
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む  
(できれば保冷剤(氷)などと一緒)
- 寄り道しないでまっすぐ帰りましょう

### ②家庭での保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ！
- 冷蔵庫に入れるのは7割程度に
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15℃以下に維持
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 停電中は庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

### ③下準備

- こまめに手を洗う
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒
- 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 肉・魚は生で食べるものから離す
- 野菜をよく洗う □ゴミはこまめに捨てる
- 井戸水を使っていたら水質に注意

### ④調理

- 台所は清潔に □作業前に手を洗う
- 加熱は十分に  
(目安は中心部分の温度が75℃で1分以上)
- 電子レンジを使う時は均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

### ⑤食事

- 食事の前に手を洗う
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- 長時間室温に放置しない

### ⑥残った食品

- 作業前に手を洗う
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 早く冷えるように小分けする
- 温めなおすときは十分に加熱する  
(目安は75℃以上)
- 時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる

### 食中毒予防の3原則

#### 食中毒菌を

**「付けない、増やさない、やっつける」**



### 食中毒かなと思ったら

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。

医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をおやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

## 広報連絡委員レポート No.458

### 私の“やって良かったこと”

中谷地区 広報連絡委員 畔上 保宣

私は、庭に芝を植えています。春から秋にかけて全面が緑に覆われて綺麗になります。そんな庭に毎年モグラが現れます。モグラは姿を見せないが、あちこちに黒い土の山を作ります。そのため綺麗な芝生が台無しになります。

最初は黒い土を除去していましたが、翌朝また黒い土の山が同じところに出来ます。悔しいから、今度は土を除いた穴に水を注入してみました。翌日また黒い土の山ができてしまいました。何か良い方法がないかホームセンターに行ってみました。これといったものがなかったので、諦めて放っておきました。

ある時、知人が家を訪れた時にモグラが出て困っている話をしたら、ペットボトルで風車を作って立てれば、

振動でモグラが近づかなくなることを教えてくれました。最初は疑心暗鬼だったのですが、他に方法が浮かばなかったので、信じてやってみることにしました。

さっそく風車を自分で適当に作って、土の山が出来た付近に5か所立ててみました。すると土の山が全く出来なくなりました。これほど効果があるとは思いませんでした。

材料は、飲み終わったペットボトルと洗濯干しハンガー(細い針金状の物)で作りました。風車がどんな方向の風でも対応することが出来るように細めの筒状の棒に差し込むようにしました。最初は強い風が吹くと羽根が取れてしまいました。そこで羽根の切り込み部分に切れづらいテープを張り付けたところ、多少の風でも壊れ難くなりました。

最近は、天気の良い日は、青々した芝生を眺めたり、芝生の上でゴルフの練習をしたりして気持ちの良い日を過ごしています。