



自動車・自転車・自転車の携帯電話使用は、交通事故の誘因となり、大変危険です。安全な場所に停止して利用しましょう。

# 介護予防フェスタin宮の森・大倉山

▼デザイン・イラスト：ヒューマンアカデミー  
あかしあさみ  
明石麻美さんの作品

～みんなの健康づくりあれこれ～



【詳細】保健福祉課

☎231-2400 (内348、349)

- ▷日時 7月5日(土)午前10時～午後3時
- ▷場所 宮の森明和地区会館(宮の森2-11)
- ▷参加対象 宮の森大倉山地区にお住まいの方
- ▷内容

参加無料

## ◆健康チェックコーナー

体内年齢(体脂肪・筋肉量)、血管年齢、血圧測定ができます。

## ◆脳いきいき体操、脳を鍛える体験コーナー

認知症予防の体操やゲームを紹介します。

## ◆食育で健康を目指す、ひと口試食コーナー

生活習慣病予防の献立の紹介。試食もできます。

## ◆介護予防事業の紹介と健康、病気、介護などの個別相談コーナー

楽しい体験コーナーがいっぱい。気軽にお越しください。



## 食の安全マメ知識 第1回 レジャーでのお食事編



暖かい日が続く、レジャーの季節になりました。

お弁当を持参してのピクニックや、青空の下でバーベキューなどをする機会が増えてきます。

屋外での食事や、食品を長時間持ち運ぶところに、食中毒の危険が潜んでいます。

このコーナーでは、食中毒などで体調をくずさないための知識をご紹介します。

### ◆◆◆食中毒を防ぐ3つのポイント

食中毒菌は、水分・栄養・暖かい温度が大好きです。

#### ①菌をつけない

#### ②菌を増やさない

#### ③菌をやっつける

#### 【お弁当の場合】

調理の前には、必ず手を洗いまししょう。

おにぎりは、手から菌が付かないように食品用ラップなどを使って握り、おかずは、調理の際に十分に加熱するよ

うにしましょう。

生の肉や魚を調理した後の包丁やまな板は食中毒菌が付着していることがありますので、使用後はよく洗い、できあがったおかずは直接触れないようにしましょう。

おかずをお弁当箱などに入れるときは、余熱で菌が繁殖しないように、十分に冷ましてからにしましょう。

#### 【バーベキューの場合】

生肉は、ビニール袋や密閉容器に入れて汁が漏れないようににしましょう。

生肉は、鮮度にかかわらず、カンピロバクターやサルモネラなどの食中毒菌がいることがあります。中心までよく加熱してから食べましょう。

肉を取り分けるときは、専用のしやトングを使い、食べる時の

はしと使い分けましょう。



#### 【食べ物の持ち運び】

クーラーボックスや保冷剤を使い、炎天下には放置しないようにしましょう。

また、作ってからのなるべく4時間以内に食べましょう。

#### 【食べるときは】

食事の前にはよく手を洗いまししょう。

動物と触れ合ったときは、0157に感染する危険がありますので、特によく洗いまししょう。



※手を洗うことができないときは、ウエットティッシュなどを使うようにしましょう。

#### 【その他】

エキノコックスに感染する危険があるので、沢水は飲まないようにしましょう。

また、ペットもエキノコックスに感染する場合がありますので、外出先でペットの放し飼いは止めましょう。

◆◆◆このコーナーは、全5回の予定で、食の安全に関する情報をお知らせします。

【詳細】保健センター生活衛生担当 ☎(511) 7227