

がっごうけんこう 8月号健康だより

がっ しょくひんえいせいげっかん
~~8月は、食品衛生月間です~~

しょくちゅうどくよぼう さんげんそく

食中毒予防の三原則で

かてい しょくちゅうどく よぼう

家庭での食中毒を予防しましょう



ポイント

①つけない

しょくひん さいきん
食品に細菌やウイルスをつけないように、しっかり手洗いを
おこな たく ちょうり はじ まえ さかな にく
行いましょう。特に調理を始める前や、魚・肉などを
あつか あと い あと かなら せつ つか て
扱った後、トイレに行った後などは、必ず石けんを使い手を
あら かいあら こうかてき
洗いましょう。2回洗うと効果的です。



ポイント

②増やさない

しょくひん さいきん
食品についた細菌を増やさないようにしましょう。

できあ りょうり はや た
出来上がった料理は、早めに食べましょう。

た ばあい
すぐに食べられない場合にはラップをかけ、冷蔵庫へ入れて
ていおんかんり れいぞうこ つめこ すぎひ
低温管理しましょう。冷蔵庫の詰め込みすぎは冷えませんの
で、7割程度に抑えましょう。



ポイント

③やっつける

しょくちゅうどく げんいん おも さいきん かねつ
食中毒の原因となる主な細菌やウイルスは、加熱によって

しめつ しょくひん ちゅうしんぶ ど ふんいじょう
死滅します。食品の中心部を75℃で1分以上（ノロウイ

ルスは、85℃~90℃で90秒以上）加熱しましょう。

ちょうり きく せんざい あら あと えんそ けいひょうはくざい ねつとう
調理器具などは洗剤で洗った後に、塩素系漂白剤や熱湯で
しょうどく かんそう
消毒して、よく乾燥させましょう。





べんとう つく
お弁当を作るときのポイント！



- こまめに^{てあら}手洗いをしましょう！
ちようりまえ^{しよくざい} 調理前だけではなく、^ふ食材に^{とき}触れた時や^{もりつけまえ}盛付前には^{かなら}必ず^て手を^{あら}洗いましょ
- 水分に^{すいぶん}注意^{ちゆうい}しましょう！
^{すいぶん} 水分が多いと^{おお}菌が増え^{きん}やすくなるため、^ふおかずの^{しるけ}汁気をよく^き切りましょ
- ^{しよくざい}食材は^す素手で^{さわ}触らず、^{かねつ}しっかり^{かねつ}加熱^{かねつ}しましょう！
^{しよくざい} 食材は^{ちゆうしんぶ}中心部まで^{かねつ}しっかり^{かねつ}加熱し、^{べんとうぼこ}お弁当箱に^つ詰める際は、^{さい}ラップや^{さいばし}菜箸^{しよう}を使用^{しよう}しましょう。
- ^さおかずや^つごはんは^さ冷ましてから^つ詰め^つましょう！
^{よっかいちしほけんじよえいせいしどうか} 四日市市保健所衛生指導課 ^{でんわ} 電話 059-352-0592



じゆこうせい
受講生
募集

しよくせいかつつかいぜんすいしんいん ようせいこうざ えいようきょうしつ
食生活改善推進員 養成講座「栄養教室」



「食」を通じた市民の健康づくりのボランティア『食生活改善推進員』を養成するため、
栄養教室を開講します。

- 対 象** 受講後に四日市市食生活改善推進協議会の会員としてボランティア活動がで
き、市内に在住する18歳以上の人（※過去に受講したことのない人）
- 日 時** 令和6年9月4日、9月25日、10月9日、10月23日、11月6日、11月27日、12月11日
いずれも水曜日 9:30~12:30
- 場 所** 四日市市総合会館 7階第3研修室
4階調理室など
- 定 員** 20人（4人以上の申し込みで開催。申込多数の場合は抽選。）
- 内 容** 健康づくりや食生活等に関する講義、調理実習（3回）
- 料 金** 2,000円
- 申 込** 8月19日（必着）までに、健康づくり課窓口かはがき、電話、ファクスで、名前（ふ
りがな）、年齢、郵便番号・住所、電話番号、「栄養教室受講希望」と明記の上
お申し込み下さい。参加の可否は全員へ通知します。

〈申込先〉健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5 電話：354-8291 FAX：353-6385

※災害・感染症等により、内容の変更や教室を中止する場合があります。