



ねこのて だより



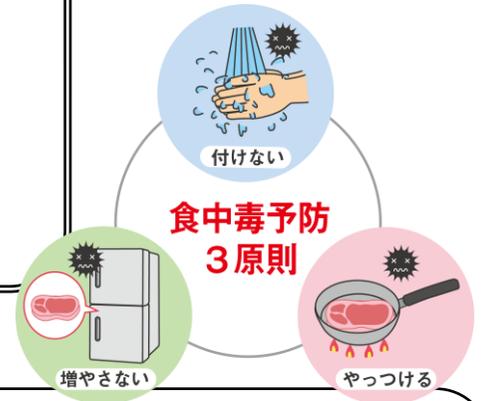
発行
 高齢者福祉ボランティア
 「ねこのて」
 登録：宗像市ボランティア
 センター

2025年5月号

食中毒予防の三原則は「つけない、ふやさない、やっつける」です！

気温が上がってくる5月になると食中毒を引き起こす細菌が増えやすくなり、「細菌性食中毒」の発生が多くなります。

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。まだ5月だから大丈夫と油断せず、きちんと食中毒予防をこころがけましょう！



お買い物では・・・

- 肉や魚を購入する場合、分けて包み、保冷剤や氷で冷やしながら持ち帰りましょう
- 惣菜など調理済みの物を買う場合は消費期限をチェックしましょう



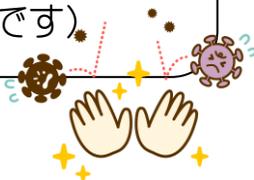
調理する時は・・・

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で行いましょう
- 調理の前には必ず手を洗いましょう
- 肉、魚は、果物など生のまま食べるものとは、近づけないように分けて調理しましょう
- 電子レンジを使う場合、かたよった加熱にならないようにしましょう



食事の時は・・・

- 食事の前に手を洗いましょう
- 食品を長時間室温で放置しないようにしましょう
 (生ものは特に注意が必要です)



食べ残した食品などは・・・

- 時間がたって少し怪しいと思ったら思い切ってすてましょう
- 冷蔵庫にしまう場合も手を洗い清潔な容器で保存しましょう
 (多く残ってる場合は、早く冷えるように小分けするとよいでしょう)

