



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

2026年7月号

気温や湿度が高くなるこの季節は、食中毒がおこりやすくなります
「少しくらい大丈夫」と思わず、毎日の予防を心がけましょう

食中毒を防ぐ10のポイント

- 買い物の後は寄り道をせず、早めに帰宅して、冷蔵、冷凍保存をこころがけましょう
- 食品を取り扱う前後は手を洗いましょう
- 果物や生野菜に生肉や魚の汁が付かないようにしましょう
- 包丁やまな板は、熱湯などでこまめに消毒しましょう
- 冷凍食品は冷蔵庫や電子レンジで解凍しましょう
- 肉、魚は中心部の温度が75度で一分以上加熱しましょう



- 作った料理は長時間室温に置かないようにしましょう
- 残った料理は清潔な容器に入れ、早めに冷蔵しましょう
- 温めなおす時は、中まで十分に加熱しましょう
- 「もったいない」より「安全第一」
少しでもあやしいと思ったら食べずに捨てましょう

