



食中毒にご注意ください！



「食中毒とは」→細菌やウイルスが付着した食品を食べると発症する胃腸炎です。

時期は？：5月から6月気温上昇、湿度の高い9月までが、最も多く発症します。

原因は？：魚介類・加工食品・仕出し弁当などを長時間常温で放置することです。

また調理するとき、肉や魚に完全に火がはいらず、生焼きの状態を食べるとなります。

***中毒から身を守るにはどうしたらよい？**

しっかり加熱調理する。食事前に十分に手を洗う。

調理後は速やかに食べて、食べ残しを放置しない。(冷蔵庫に戻さず処分する)

(台所は危険がいっぱい)

✚ まな板・布巾・包丁・しゃもじ・スプーン・ざる・スポンジは大丈夫？



✚ 熱湯消毒・次亜塩素酸消毒後、流水洗浄して乾燥させましょう。

(食中毒予防3原則)

✚ **つけない**：手洗いを行い、食材は水で洗ってから調理。調理器具はしっかり消毒。

✚ **ふやさない**：調理後の食材は速やかに提供する。残り物は冷蔵庫に放置しない。

✚ **やっつける**：冷凍食品は十分加熱。細菌・ウイルスを残さないため肉・魚は特にしっかり火を通す。

参考文献：食中毒 | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)

看護師：田中 砂織



生活支援コーディネーターの役割り

地域の皆さまと地域の問題を一緒に考え、解決して住み慣れた地域で、楽しく、安心して生活していただく為に

私が皆さまのパートナーで～す。



✚ **小笠原和美**
(生活支援コーディネーター)

趣味は旅行、特に虫が大好き
今までの経験を活かして地域の皆さまのお役に立てればと思っています。



✚ **永井 大輔(管理者)**

田宮流居合術を修練し、
五段允可を受け、礼節を重んじて多くの
皆様のお役に立てるよう頑張ります。



新しい職員の紹介

衣笠第一地域包括支援センター 緊急時 24時間対応

所在地 横須賀市衣笠栄町 4-14 共楽荘内

電話 046(851) 1963

担当地域：平作・池上・金谷・阿部倉・衣笠栄町・小矢部2丁目、4丁目