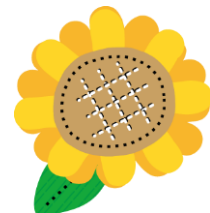


オレンジ通信

かとう内科並木通り診療所
岡山市南区並木町2丁目27-5
TEL (086) 264-8855
平成27年6月7日発行 第38号



医療法人社団
かとう内科並木通り診療所

健康管理室
保健師
管理栄養士

藤井 清子
則武 明希

健康管理室は、広く地域の皆様が健康な生活を送れるように開設された“かとう内科並木通り診療所”の窓口です。家庭医として病気の治療・予防についてはもちろん、地域の勉強会への出張など幅広く活動いたします。お気軽に声をかけてください。



食中毒予防の3大原則

つけない
増やさない
やっつける

2. 増やさない～迅速・冷却～

1. つけない～清潔・消毒～

☆手洗いをしっかり

- ・調理前
- ・肉魚卵を扱った後
- ・鼻をかんだ後
- ・肌や髪に触った後
- ・トイレの後
- ・おむつを交換した後

- ・食事前
- ・動物に触った後
- ...など

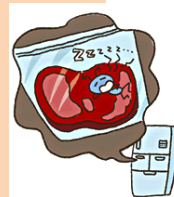


☆食材は分けて保管を

生の肉や魚は容器に入れたりラップで包むなどして、他の食品に触れないようにしましょう。

☆調理器具は清潔に

洗剤でよく洗ってから、熱湯や漂白剤で消毒し、乾燥させて保管しましょう。できればまな板や包丁は、「肉用」「魚用」「野菜用」など食材ごとに使い分けましょう。



☆調理済みの食品はすぐに食べる

- ・室内に放置しない
- ・余った物は冷まして冷蔵庫に保管
- ・なるべく早く食べきりましょう

☆冷蔵庫の温度を保ちましょう

- ・たくさん詰めすぎない
- ・頻繁に扉の開け閉めをしない



3. やっつける～清潔・消毒～

☆中心部までしっかり加熱

加熱調理は
中心部75℃、1分以上を目標に！

☆温め直しにも注意を

味噌汁やスープは沸騰させましょう
電子レンジでの加熱はムラのないよう時々かき混ぜて。



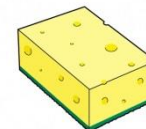
しっかり
こすり洗い



柄や刃の
付け根部分も丁寧に



定期的に煮沸や
漂白剤で消毒を。



よくすすぎ、水気を切って
保管。時には煮沸や漂白
剤での消毒も！

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのほすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

手洗いは食中毒予防の第一歩。
汚れが残りやすいポイントを意識して時間をかけて（30秒が目安）しっかり洗いましょう。



指先	指と指のあいだ
手のひらのシワ	指輪のまわり
親指まわり	手首

特に指のあいだを洗うために両手を組み合わせたとき、上にくる親指は洗い残しがち

腕時計や長袖の衣服を着ているときには、そもそも手首を洗うのを避けてしまいがち



☆同じかな1文字を入れる脳トレ問題☆

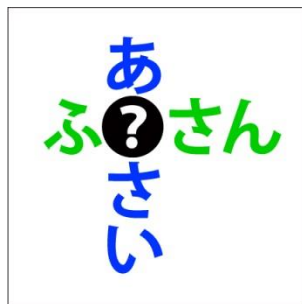
問1



問2



問3



問4



問5

