



せいきょう

玉野診療所 だより

発行
せいきょう玉野診療所運営委員会
〒706-0026
玉野市羽根崎町 5-10 TEL0863-81-1696

『食中毒（食あたり）の対策②』

せいきょう玉野診療所 看護師 小島美治代

家でできる食中毒（食あたり）の予防は実はとても簡単！

食中毒（食あたり）の予防は難しいことではありません。とても簡単で身近なことを行うだけです。食中毒（食あたり）の原因は細菌やウイルスがほとんどなので、簡単に言えばこれらに感染しないような環境を作ればいいのです。



☆食中毒予防の6つのポイント☆

①食品の購入

賞味期限などの表示をチェック！肉・魚はそれぞれ分けて包み、寄り道せずに帰りましょう。

②家庭での保存

帰ったら買ったものはすぐ冷蔵庫へ！冷蔵庫に入れるのは7割程度にし、肉・魚は汁がもれないように包んで保存しましょう。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持してください。

③下準備

こまめな手洗いが大切です。また冷凍食品の解凍は冷蔵庫で行ってください。生肉・魚を切ったら調理器具は洗って熱湯をかけておきましょう。包丁などの器具やふきんは洗って消毒してください。

④調理

加熱は十分に行ってください。めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上です。電子レンジを使う時は均一に加熱されるようにしてください。台所は清潔に保ってください。

⑤食事

食事の前には必ず手洗いを！食事の盛り付けは清潔な器具、食器を使いましょう。

⑥残った食品

早く冷えるように小分けにし、時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てましょう。

診療予定表

午前 8時30分～12時30分
午後 15時00分～19時00分

	月	火	水	木	金	土			
						7日	21日	14日	28日
午前	谷口	谷口	谷口	谷口	谷口	杉村		多賀	
午後	谷口 2日 森	谷口	谷口		谷口				

つつじ会よりお知らせ

5月13日(日)、あいにくの雨でしたが、総勢14名で春の小旅行へ行ってきました。一本松展望台では旬の野菜を買い、長船サービスエリアではお腹いっぱいのバイキング料理を食べました。日本一の駄菓子屋では童心に戻り、幼い頃に食べたお菓子を買って、気づけばお菓子がいっぱいになっていました。畠山製菓でせんべいの絵付けとショッピングもし、楽しい時間を過ごして心は満腹になりました。

皆さんもつつじ会で一緒に楽しい時間を過ごしませんか？老若男女問いません。詳しくは受付までどうぞ。