

みなさん、こんにちは。院長の鈴木 栄です。  
新緑の眩しい季節ですね。  
気持ち良い天候でお出かけの時期  
でもあります。**食中毒** についてです。  
さて今月は **食中毒** についてです。  
季節の変わり目や湿度上昇により、注意が  
必要です。簡単なアドバイスを  
右記に書いています。参考に  
なして下さい。



## 新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00

PM 15:00~20:00

※日祝祭日も事前予約にて診療いたします

お気軽にお電話ください

☎047-382-5648

## 初夏から注意！家庭での食中毒を予防しよう



### ！食中毒注意！

O157 やサルモネラ菌など細菌による食中毒は気温の上がる5~9月に増加します。  
飲食店だけでなく家庭での発症が多いので、正しい知識でしっかりと予防につとめ  
ましょう。

### ～食中毒対策 3つのポイント～

#### 清潔

- ・調理、食事前は必ず石鹸で手洗いをしましょう
- ・生鮮食品はなるべく最後に購入する事を心がけましょう  
寄り道せず、購入したらすぐに冷蔵庫へ

#### 保存

- ・温かい食品は冷ましてから冷蔵庫に入れましょう
  - ・肉類は汁が漏れないように保存しましょう
  - ・冷蔵庫内に食品の詰め込み過ぎは禁物
- <保存期間の目安>
- 肉類 4~5日 魚類 7~8日 野菜 14日程度

#### 加熱

- ・食品は75℃で1分以上加熱  
↑いつもより長めに焼く、煮る、炒める、茹でるの意識を！



調理後は早めに食べましょう！

作り置きした食品は、食べる前に臭いやネバツキの確認を。

怪しいなと思ったら思い切って捨てましょう！

### \*お弁当作り編\*

- ・細菌は水分の多い所で繁殖するので、水気は十分に切りましょう
- ・作り置きした食品や冷凍食品もしっかり加熱しましょう
- ・熱が取れてから蓋をしましょう
- ・保冷剤や保冷バックを利用しましょう
- ・弁当箱はパッキンの部分までしっかりと洗い清潔にしましょう

