

食中毒を防ぎましょう！

夏期は気温や湿度が高く、食中毒が多発しやすい季節です。次の点に注意して、食中毒を防ぎましょう。

★ポイント★

【購入時】

- ・生鮮食品は新鮮なものを選ぶ。
- ・消費期限に注意する。

- ・冷凍食品、冷蔵食品などの購入は買い物の最後に行い、持ち歩きによる湿度の上昇をなるべく防ぐ。また、購入後は早めに冷凍庫、冷蔵庫にしまう。

【保存時】

- ・冷蔵庫の食品の詰めすぎに注意する。庫内容量の7割程度を目安にする。
- ・冷蔵庫の湿度を10度以下に、冷凍庫はマイナス15度以下に保つ。

【調理時】

- ・調理する前に手を洗う。
- ・調理過程で肉・魚・卵などをさわった後に手を洗う。
- ・加熱調理する場合、食品の中心温度が75度に達してから1分間を目安に加熱する。
- ・生の肉・魚を切った後の包丁やまな板は洗剤で一度洗って

から、ほかの食品を調理する。肉や魚からでてきた液体がそのまま、食べる食品にかからないようにする。

【食事の時】

- ・食事の前には手を洗う。
- ・調理後の食品を室温で長く放置しない。
- ・残った食品は、冷蔵庫や冷凍庫にしまう。
- ・食品が少しでも傷んでいると感じたら、すぐに捨てる。



◆問い合わせ

千葉県衛生指導課
☎043(223)2626

おいしい！簡単！
男性料理教室(初心者向け)
参加者募集

男性も厨房に
入ってみよう

自分の食事を自分で作れるようになることは、自らの健康に気をくばり、元気に暮らしていくことにつながります。

と き

(第1回)9月9日(木)
(第2回)平成23年1月26日(水)
午前10時～午後1時

と ころ

健康づくりセンター「プラム」

内 容 (調理実習)

簡単でおいしいメニュー
(ごはん・豚肉の野菜巻き・ほうれん草の白和え・かぼちゃスープ・コーヒゼリー)
持ち物 エプロン、三角布(手ぬぐい)

対 象 者

町内在住の男性

参 加 費

無料

定 員

先着20名

申 込 期 限

9月3日(金)まで

◆申込・問い合わせ

健康管理課健康管理班
☎(82)3400

手作り料理を食卓に！

☆しらたきと野菜のチャンプルー☆

材料：(4人分)

- しらたき……………180g
- ゴーヤ(苦瓜)……………80g
- レンコン(または大根) ……60g
- 赤パプリカ ……40g
- にんじん ……20g
- にら ……40g
- エリンギ ……60g
- しょうが……………8g
- サラダ油 ……小さじ1
- 鶏がらスープの素……………3g
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう ……少々

作り方

- ①しらたきは食べやすい長さに切ってゆでる。
- ②ゴーヤは、種とわたを取って半月切りに、レンコンも半月切りにする。赤パプリカは5ミリ幅、にんじんは4センチ長さの短冊切り、にらは4～5センチ長さに切る。エリンギは4センチ長さに切って縦6つ割にし、しょうがは千切りにする。
- ③フライパンを熱しサラダ油を入れる。①と②を加えて炒め、鶏がらスープの素と塩、こしょうで味をととのえる。



(1人分 82kcal)

町食生活改善協議会