



## ◆食中毒予防の6のポイント

### ●ポイント①食品の購入

肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物で、表示のある食品は、消費期限などを確認し、購入しましょう。

### ●ポイント②家庭での保存

冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。また、詰めすぎには注意、目安は7割程度が望まれます。温度は、冷蔵庫で10度C以下、冷凍庫はマイナス15度C以下に維持することが目安です。

### ●ポイント③下準備

台所を見渡してみましよう。ゴミは捨ててありますか？タオルや布きんは清潔なものと交換してありますか？せっけんは用意してありますか？調理台の上はかたづけして広く使えるようになっていきますか？もう一度、チェックをしましょう。また、生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切るとはやめましょう。洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとさらに安全です。

### ●ポイント④調理

調理を始める前にもう一度、台所を見渡してみましよう。下準備で台所がよごれていませんか？タオルや布きんは乾

いて清潔なものと交換しましょう。そして、手をあらいましょう。加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺すことができます。めやすは、中心部の温度が75度Cで1分間以上加熱することです。

### ●ポイント⑤食事

食卓に付く前に手を洗い、清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておきましょう。めやすは、温かい料理は65度C以上、冷やして食べる料理は10度C以下です。

### ●ポイント⑤残った食品

残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存し、時間が経ちすぎたら、思い切つて捨ててしまいましょう。残った食品を温め直す時も十分に加熱します。めやすは75度C以上です。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。ちよつとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。口に入れるのは、やめましよう。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」です。

「6つのポイント」はこの三原則から成っています。

これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。

それでも、もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。



【回答】穴埋め漢字・①礼 ②香 ③版 ④空 ⑤生 クロスワード・オミナエシ

人と、ひとが心から。



## さくら・介護ステーションとやま南

富山市掛尾町249スペースイン掛尾3F

TEL076-481-6239

FAX076-481-6246

## 第 97 回 脳のトレーニング

### ■穴埋め漢字

マスに1字の漢字を入れて、  
4つの熟語を完成させます。  
※矢印の方向で作ってください。

①

失  
↓

無 →  → 節

↓  
金

④

天  
↓

青 →  → 手

↓  
中

②

芳  
↓

線 →  → 水

↓  
川

③

初  
↓

出 →  → 画

↓  
権

⑤

人  
↓

一 →  → 糸

↓  
魚

1	7			15	18	22
2	<span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px; vertical-align: middle;">D</span>		13			
	8	10			19	
3		11	<span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px; vertical-align: middle;">B</span>	16		
4	9		14		20	
5		12			21	23
6	<span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px; vertical-align: middle;">E</span>		17			

### ■クロスワードパズル

#### ★タテのカギ

1. 屋根に落ちた雨水を地面まで導きます。
3. 肥料の3要素の一つ、Kのこと。
7. 釣り針の先にはこれが付いていることが多い。
9. 危うきには近寄りません。
10. 串～、～丼、～カレー。
12. 縄文時代や弥生時代に使われていた器。
13. 参勤交代のときには行列を整えました。
15. 前田利家が藩祖の藩。
16. 人気店の前にできる。
18. 妻と連れ添います。
20. 秋深き～は何をする人ぞ。
22. 気体はガス、液体は～。
23. 海で満ちたり引いたりするもの。

#### ★ヨコのカギ

1. しっぽを切って逃げる生き物。
2. やっぱり自分の～が落ち着くなあ。
4. 地球の表面のおよそ3割。
5. 綱引きや玉入れで競う～会。
6. ふかし芋を作るとき使います。
8. 目で見える範囲のこと。
11. 鍋物に入れる魚肉の団子。
13. 太鼓や木琴、シンバルなど。
14. 風を受けて水の上を進みます。
15. ～マツタケ、味シメジ。
17. 3人組のこと。
19. 凹がオウなら凸は。
21. 「幸水」「新高」などの品種があります。

A	B	C	D	E
<span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 30px; height: 30px;"></span>	<span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 30px; height: 30px;"></span>	<span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 30px; height: 30px;"></span>	<span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 30px; height: 30px;"></span>	<span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 30px; height: 30px;"></span>