

食中毒を予防しよう

夏になり、気温や湿度が上がってくると細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の 3 原則は食中毒菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。冷蔵庫に入れていても調理して日が経ち過ぎたり、少しでもあやしいと思ったら思い切って捨てることも大事です。また、スーパーの買い物袋が有料化になりエコバック持参でお買い物に行かれる方も多いと思いますが、衛生面で注意が必要です。日ごろより注意したいポイントをご紹介しますので、参考になさってください。



清潔に保つポイント

定期的に
洗い、しっかり
乾かす

洗えないなら
拭き取りで

食品の 詰め方を工夫する

- ◆肉、魚、野菜はポリ袋に入れる
- ◆冷たい物と温かい物を分ける
- ◆硬い物や重い物を下に

食品と
日用品を
入れる
バッグは
別にする

食品の
持ち運びは
短時間に
保冷機能のある
バッグもよい



※農林水産省の資料などを基に作成
読売新聞ヨミドクターHP より抜粋

生鮮食品を購入した時は保冷バックを利用したり、なるべく早く冷蔵庫に入れましょう。

サラヤ HP より引用

食品に菌をつけないよう十分手洗いをし、調理器具も洗浄・消毒しましょう。

食中毒菌は熱に弱いので、中心まで十分に加熱（75℃で1分以上）しましょう。

京都市西京区地域介護予防推進センター

地域のお宝情報

京都市地域支え合い活動創出事業

シニアのたしなみと

自立キャリアの作り方

～おもろかったなぁ！と思える人生のために～

西京区地域支え合い活動創出コーディネーターは、地域で支え合い活動やボランティア活動を始めたい区民の方を対象とした講座などを開催しています。

本講座では、自分らしくいきいきと活躍していくために、今後の人生設計について学び考えます。

日時 7月19日(水) 13時30分～16時30分

場所 洛西総合庁舎 2階大会議室

講師 梶谷 康則氏 (京都市社会福祉協議会
福祉職員キャリアパス対応
生涯研修専任講師)

定員 30名

申込み 7月7日(金)までに問合せへ(申込先着順)

問合せ 西京区地域支え合い活動創出コーディネーター

—今月の事業所紹介—

グループホーム 安らぎ

認知症のお年寄り 5 人と 9 人が 2 ユニットで家庭的な雰囲気でも共同生活をされています。最後まで自分らしく生活していただけるよう手を離さない介護の実践を頑張っています。



京都市西京区御陵谷町 29-2
グループホーム 安らぎ
TEL 075-323-7533
よろず相談承ります 阪部