

食中毒

にならないために・・・
～予防の3原則～

食中毒といえば、夏場の暑い時期を思い浮かべる方も多いでしょう。事実、高温多湿となるこれからの時期に食中毒菌は増殖しやすいです。一方、ウイルスが原因の食中毒は空気が乾燥しやすい冬の時期が発症のピークです。他にもアニサキスなどの寄生虫で引き起こる食中毒もあるため、食中毒は年中気をつけなくてはなりません。今回は家庭でできる食中毒予防についてのお話です。



1. 細菌をつけない

しっかり手洗い！

手には見えない細菌やウイルスが付着しています。水洗いでだけでなく、ハンドソープをつけて指の間や爪の先まで洗いましょう。

Point!

調理の前、生肉や卵を扱う前後、トイレに行った後、鼻をかんだ後、食事をする前 などは特にしっかり手洗いを！



2. 細菌を増やさない

購入後はすぐ冷蔵庫・冷凍庫へ！

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖しやすいため、肉や魚などの生鮮食品やお惣菜は購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れ、すぐに使わない食品は冷凍庫で保存しましょう。

Point!

冷蔵庫に食品を詰めすぎてしまうと冷えにくくなります。目安は7割程度！



3. 細菌をやっつける

食材はしっかり加熱、調理器具はしっかり殺菌

多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。温めなおす時も十分に加熱しましょう。肉や魚を使った調理器具は洗剤でよく洗いましょう。熱湯殺菌や台所用殺菌剤の使用も効果的です。

Point!

肉料理は中心部の温度が75℃以上で1分以上加熱しましょう！



食中毒かなと思ったら・・・

- ・自分で判断せず受診するようにしましょう。
- ・嘔吐や下痢がある時は水分をしっかりととりましょう。



休診のお知らせ



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



受付坂本のほっところむ

青森市や県が実施する「あおもり宿泊キャンペーン」

皆さんもご覧になりましたか？

私も早速ネットで検索してみました。「特産品のお土産付き」「夕食で名物料理のサービス付き」「岩木山 8 合目まで片道/往復送迎付き」「弘前れんが倉庫美術館入館券+シードル土産付き」などなど・・・どの施設もお得なプランで魅力的でした！しかし、既に完売している所も多く人気があるようです。おいしい料理を頂いて、景色を楽しみながら温泉でゆったり。何とも贅沢な時間ですね。まだ行ったことのない場所や、

気になっていた宿泊施設・・・

3密を避けながら、この機会にぜひ利用してみたいです♪



夏季休診のお知らせ

誠に勝手ながら 8月13日(木)～15日(土)まで休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけ致しますがよろしくお願い致します。

※8/7(金)は都合により 18 時までの受付となります。

※8/31(月)は都合により午後の受付 15 時からとなります。