

## 健康豆知識 ～家庭でできる食中毒予防の6つのポイント～



食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われるがちですが、家庭での食事でも発生する可能性があります。暑い夏、食品がいたみやすい時期です。食中毒予防のためのポイントは6つです。

### 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を購入しましょう。
- 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。
- 購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。
- 特に、生鮮食品などのように冷蔵や冷凍などの温度管理が必要な食品の購入は、買い物最後の最後に購入したら寄り道せず、まっすぐ持ち帰るようにしましょう。

### ポイント2

#### 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。めやすは、7割程度です。
- 冷蔵庫は10度C以下、冷凍庫は、-15度C以下に維持することがめやすです。温度計を使って温度を計ると、より庫内温度の管理が正確になります。細菌の多くは、10度Cでは増殖がゆっくりとなり、-15度Cでは増殖が停止しています。しかし、細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきるようにしましょう。

### ポイント3

#### 下準備

- 冷凍食品など凍結している食品を調理台上に放置したまま解凍するのはやめましょう。室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。また、水を使って解凍する場合には、気密性の容器に入れ、流水を使います。
- 料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理しましょう。解凍した食をやっぱり使わないからといって、冷凍や解凍を繰り返すのは危険です。冷凍や解凍を繰り返すと食中毒菌が増殖したりする場合があります。

### ポイント4

#### 調理

- 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。
- 料理を途中でやめてそのまま室温に放置すると、細菌が食品に付いたり、増えたりします。途中でやめるような時は、冷蔵庫に入れましょう。再び調理をするときは、十分に加熱しましょう。

### ポイント5

#### 食事



- 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。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。例えば、0.157は室温でも15～20分で2倍に増えます。

### ポイント6

#### 残った食品

- 残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- 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ましょう。
- 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。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。

※参考資料厚生労働省HP家庭でできる食中毒予防の6つのポイントより

## 埋蔵文化財調査室

### 平成29年度南観音考古学教室V - 聞く・見る・やってみる考古学 -

回	期 日	教 室 名	集 合 場 所・会 場
2	8月 5日(土)	うまうま教室 -古代のごはん炊き- -土器でごはんを炊こう-	埋蔵文化財調査室
3	8月24日(木)	古代の鑄造体験とマル秘お仕事拝見・体験 -和同開珎の鑄造体験と調査室特別公開-	埋蔵文化財調査室
4	9月30日(土)	てくてく教室-西区の史跡を歩こう(三瀧寺周辺)-	集合:JR三滝駅 探訪地:三瀧寺



びかびかのお金!



土器で炊けるかな?

時 間 10時～12時(受付は9時45分～)

参加対象 小学生以上、一般※小学校低学年の方は、保護者同伴をお願いします。

定 員 各教室とも20名程度※定員になり次第締め切ります。

参加費 無料 その他 活動しやすい服装でご参加ください。

申込先 南観音公民館  
〒733-0036 広島市西区観音新町二丁目16-46  
TEL (082)293-1220

#### 申込方法

お電話または公民館窓口にてお申込みください。

#### 内容についての問合先

公益財団法人 広島県教育事業団  
埋蔵文化財調査室  
TEL (082)295-5751 FAX (082)291-3951  
Eメール maibun@harc.or.jp

夏休みの  
思い出を  
作ろう!

ドキちゃん



まがたまくん

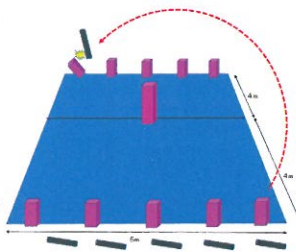
## 広島県スポーツ会館

宿泊室・研修室を備えたスポーツ施設です。スポーツ合宿や各種研修会、インドアスポーツをお楽しみいただけます。

### 第1回 ニュースポーツ紹介～Kubb(クubb)～

このコーナーでは、年齢などにかかわらず、生涯にわたって誰もが気軽に、そして自由楽しめる競技「ニュースポーツ」の中から、自分で体験したことがある、まだなじみが少ないけど、これからブレイクする(かもしれない)ものを紹介していきたいと思えます。

まず第1回目は、北欧スウェーデン発祥のKubb(クubb)です。屋外競技なのですが、今回紹介するのは、室内でできる「インドア・クubb」です。「Kubb」とは、スウェーデン語で「薪」の意味。「薪倒しゲーム?面白くなさそう。」ちょっと待って!これがなかなか盛り上がるのです。



#### ルールは簡単!

相手コートに立っているクubbをカストピンナという丸棒を投げて倒し合うゲームです。最後に真ん中に立っているキングを倒したチームの勝ち!

#### よくあるのは、

せっかく相手のクubbを全部倒して、キングを狙えるのに、自分のチームの攻撃が終わってしまうこと。あと1本あれば勝利なのに、残念!



※本来クubbは木製ですが、室内でも気軽に楽しめるようにインドア用の器具もあります。上の写真は「インドアクubb」の器具です。

お問い合わせ

広島県スポーツ会館

〒733-0036 広島市西区観音新町二丁目11-124 TEL (082)292-1681 FAX (082)292-1682  
Eメール hirospo@sports.pref.hiroshima.jp HP http://www.sports-hiroshima.jp/