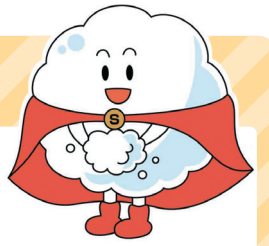


夏が来る前に知っておきたい食中毒対策

食中毒に注意して夏を元気に過ごしましょう



手洗い推進マスコット
新宿あわわ

高温多湿な状態が続く夏季は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。正しい知識を身に付け、食中毒を予防しましょう。

細菌による食中毒予防の3原則

- ①菌をつけない
 - ▶手は石けんでよく洗う
 - ▶新鮮な食材を購入する
 - ▶使用済み調理器具は洗剤でよく洗い、清潔な器具を使用する
 - ▶調理器具は下処理用、調理済み用など、用途別に使い分ける
- ②菌を増やさない
 - ▶食品購入後は速やかに冷蔵庫や冷凍庫で保存する
 - ▶消費期限・賞味期限内に食べる
 - ▶調理後はすぐに食べるか冷蔵庫で保存する
- ③菌をやっつける
 - ▶食材の中心部まで十分加熱する

お肉の生食・加熱不足に気をつけましょう

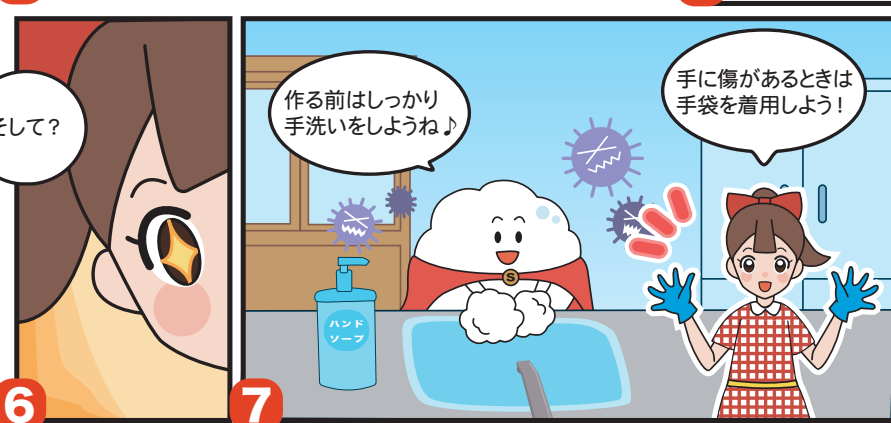
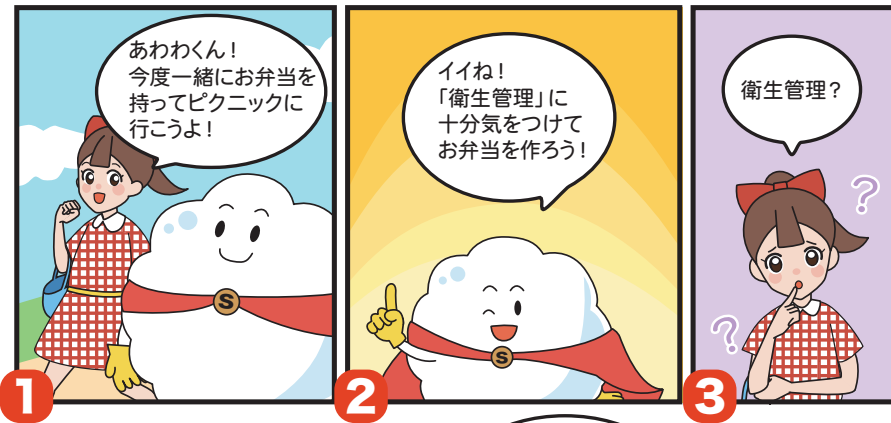
鳥刺し等の生肉や、加熱不足の焼肉・焼鳥等には、細菌やウイルス・寄生虫等が付着している可能性があります。中心部までよく加熱してから食べましょう。抵抗力が弱いお子さんや高齢者等は食中毒にかかると重症化しやすいため、特に注意が必要です。

魚介類の寄生虫にも注意しましょう

魚介類の中にはアニサキスという寄生虫の幼虫が寄生していることがあり、生きたまま体内に入ってしまうと腹痛やおう吐等の症状を引き起こします。新鮮な魚を購入し、早めに内臓を除去しましょう。予防には、冷凍(中心部までマイナス20℃で24時間以上)や十分な加熱(60℃で1分以上)が有効です。

☎ 衛生課食品保健係 ☎ (5273)3827・
FAX (3209)1441

HPで
詳しく



| Vol 3 |

高齢者の運動機会を サッカーボウリング活動

PLAYERS

まちをつなぐ選手たち

いまいせいじ
今井聖士 (MF 背番号44)

クリアソン新宿の選手たちは毎月、地域交流館や高齢者施設を訪問し、地域の皆さんに運動機会を提供しています。同活動で行われる、ボールを蹴ってペットボトルのピンを倒すサッカーボウリングは、現場の声をもとに生まれたプログラムです。

中心を担うのは今井聖士ら若手選手。毎回10名前後の高齢者が参加し、子どもたちが加わることもあります。秋には、施設の枠を超えて交流する大会も開催しています。「運動や健康のことは選手としての経験や知識も生きる。日頃からイキイキできる状態をつくれたら」と今井選手。昨年は提携する首都医校で勉強会を重ね、体の不自由な方への接し方等を学び、質を高めました。「自然と会話が生まれ、選手との触れ合いも喜びにつながる」との声も。健康促進にとどまらず、人と人がつながる時間として根付き始めています。

2024年のサッカーボウリング大会

講師として参加する今井選手

最初は苦手意識もありましたが、今では人前で元気な声を出せるようになりました。紫のコミュニティウェアの人を見掛けたら、声を掛けてください!

