

平成25年度 受講生募集 南部町食生活改善推進員養成講座

南部町食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、各地区で食生活改善や健康作りのボランティア活動をしています。地域の仲間と一緒に健康作りのお手伝いをしませんか？

【食生活改善推進員の主な活動】

- 地区の公民館等での調理実習・講話（生活習慣病予防料理、高齢者や男性のための料理、学童・保育園児のクッキング教室の調理実習等）
- 県内で開催されるイベントへの参加（食育フェア等）

【対象】

町内にお住まいの方で、講座を全て受講できる方、また修了後『食生活改善推進員』として地域の食生活ボランティア活動をしていただける意欲のある方
※性別は問いません

【受講期間】 9月から12月まで(全6回)

【内容】 講義、調理実習、運動

【費用】 無料

【締切】 8月23日(金)

【問い合わせ先】

健康福祉課(健康管理センターすこやか内)
担当: 福間 TEL 66-5524

予防接種のお知らせ

現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種を積極的にはお勧めしていません。(6月に国がワクチンと副反応との因果関係を調査・評価をすることとなったためです。)

ワクチン接種は継続していますが、有効性と副作用が起こるリスクを十分に理解したうえで受けるようにしてください。

また積極的な勧奨の再開となりましたら、広報等でお知らせします。

食中毒の原因

細菌やウイルスなどが混入した食品をとることでおきる食中毒。その2割近くは家庭の食卓で起きています。ピークは7～9月で、高温多湿による菌の繁殖と、私たちの抵抗力の低下が重なることが大きな原因です。

食中毒を防ぐには「食べ物」と「調理環境」への対策を怠らないことが重要なポイントです。

食中毒を防ぐための3ポイント

① 正しい手洗いの方法を覚える

基本は「石鹸を使って水道水でよく洗い流す」ことです。



② 調理環境に気を配る

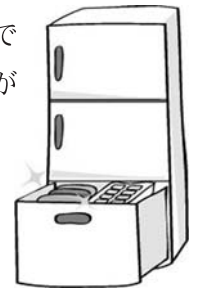
食材や調理法に配慮するのはもちろん、それを調理する道具にも気を配りましょう。

- ◆まな板は熱湯をかけて消毒した後、よく乾燥させる
- ◆包丁は食材を握った手でつかんだ「柄」までしっかり洗う
- ◆スポンジ・たわし・ふきんは、洗剤で洗った後、十分乾燥させる

③ 冷蔵庫の使い方に注意

食中毒予防には低温保存が重要。そこで発揮するのが冷蔵庫ですが、温度管理が重要なポイントとなります。

- ◆開閉時間を短くして詰めすぎない
- ◆「泥つき野菜は洗ってから」「肉・魚などのパックは個別にポリ袋に入れる」など細菌を持ち込まない工夫をする
- ◆庫内を清潔に



食中毒予防のための3原則

