



蒸し暑い日々が続いていますが、体調管理は大丈夫でしょうか。
脱水や、冷房の効かせすぎによる身体の冷えには十分気をつけて下さい。
また、気温や湿度が高い夏場は食中毒が増えやすい時期です。
夏場に多い食中毒を紹介しますので、注意して下さい。

〈カンピロバクター食中毒〉

原因食品：鶏肉や牛肉、井戸水
発生原因：不衛生食品の取り扱い
（常温保管、二次汚染）
加熱不足
予防方法：肉は十分加熱する。
購入後は速やかに、
冷蔵又は冷凍庫に保管する。

〈陽炎ビブリオ食中毒〉

原因食品：魚介類（主に刺身）
発生原因：包丁、まな板等を
介しての二次感染
予防方法：魚介類は真水で洗う。
10℃以下で保存し、
できるだけ早く食べる。

〈黄色ブドウ球菌食中毒〉

原因食品：弁当、おにぎり、ケーキなど
発生原因：手指、特に傷（化膿創）からの
食品汚染
予防方法：調理前手指の洗浄消毒。
食品を常温放置しない。
手指に傷がある場合は、
直接食品に触れない。

〈病原大腸菌食中毒〉

原因食品：主に家畜ふん便に汚染された
食肉・野菜や井戸水
発生原因：不衛生な食品の取扱い
加熱や洗浄不足
予防方法：食品は十分加熱して食べる。
野菜や果物など、生で食べる
食品はよく洗う。
生肉・生レバーは食べない。

食中毒予防の3原則は、「付けない」「増やさない」「やっつける」です。

「付けない」：手や調理器具を清潔にしておくことが大事です。

「増やさない」：細菌の多くは高温多湿な環境で増殖します。食品は冷蔵庫や
冷凍庫で保管し、早めに食べることが大事です。

「やっつける」：ほとんどの細菌やウイルスは熱で死滅します。肉や魚はもちろん、
野菜なども加熱して食べたほうが安全です。

食中毒は怖いものですが、普段からきちんと予防していれば安心ですよ！

編集後記

・皆さまはじめまして 今年度広報レク委員会編集後記担当になりました居宅の山口俊輔です。2014年も半年たちました。私自身も居宅でお世話になり早5ヵ月たちました。いまだに物覚えが悪く仕事のスピードも遅いですがこれからも先輩方にご指導いただきながら頑張っていきたいと思います。話は変わりまして今年は気候が安定しない年となっておりますね。宮古ではあまり降らない雪がどか雪となり3度ほど降りましたね。雪かきを苦勞して行ったことは今でも鮮明に覚えております。まだ春先だというのに28度と初夏並みの気温になったり暑いと思えば梅雨に入り雨がたくさん…。皆さん体調を整えるのに苦勞されていると思います。今年の夏も水分補給、体温調節としっかりと行っていきましょう。

さて、今月は7月7日七夕がありますね。七夕といえば短冊に願い事を書き笹の葉に結びますねえ。皆さんは今年は何をお願いするのでしょうか。ちなみに私は温泉が好きなのですが、最近タイミングが合わず行くことができていないのでお泊り温泉旅行に行きたいと書こうと思っています。またまた話は変わりまして来月のお話になりますが、8月は皆さまお楽しみにしております納涼祭が予定されております。毎年数々の催し物、屋台、そして締めには盛大な花火があります。あの花火を見ますと夏がきたなぁと実感させられますね。今から待ち遠しく思っております。

最後に、初めての編集後記ということで文体が稚拙な感じになってしまいましたがそのところは何卒ご了承ください。この文章こう書いたほうがいいのか？と思った方は是非山口にアドバイスをお願いいたします。では皆さま、次回の広報でお会いしましょう。

