

トピックス これからの時季、食中毒にご注意を! ~肉・レバーは必ず加熱しましょう~



暑くなるこれからの時季は、細菌による食中毒が多く発生します。特に生の肉には、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などの食中毒の原因となる細菌がついていることがあり、わずかな菌でも下痢や腹痛、発熱などを引き起こし、重症化することもあります。

新鮮だからといって必ずしも安全ではありません。肉は必ず十分に加熱して食べましょう。

食肉(牛、豚、鶏など)による食中毒を防ぐには...

- 生で食べない
- 中心部まで十分に加熱する
→ 75℃で1分以上加熱(中心部が白くなるまで)
「湯引き」「あぶり」「たたき」では菌は死滅しません
- 生肉に触れた手や器具を、十分に洗浄・消毒する
- 生肉は密閉して清潔に保存する
→ 生肉の汁で他の食品を汚さないように...
- 焼肉では、生肉専用のトンガリ箸を用意する
→ 口に入れる箸で肉を焼かない



食中毒予防の3原則

POINT 1 菌をつけない



手と調理器具はいつも清潔に! 調理前、トイレの後などは石けんでよく手を洗いましょう。

POINT 2 菌を増やさない



食品は、すぐに冷蔵庫・冷凍庫へ! 冷蔵庫・冷凍庫内でも細菌はゆっくり増えるため、過信せず、早めに食べましょう。

POINT 3 菌をやっつける



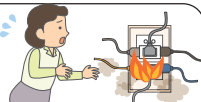
しっかり加熱、中まで加熱! 冷凍品やレトルトなどの調理されたものでも、中心までしっかり加熱しましょう。

☎食品衛生係 ☎341-1191 ☎341-1189

南消防署から



電気火災を防ぎましょう!



身近な電気製品がコワ~い存在に

便利で身近な存在である電気製品ですが、使用方法やお手入れを怠ると火災の原因になってしまふことがあります。

トラッキング現象やタコ足配線に気を付けよう!

トラッキング現象とは

コンセントとプラグの間のほこりに湿気が加わることで、その部分から電気が流れ出し、発火するという恐ろしい現象です。

予防のPOINT

- コンセントやプラグは、ほこりなどがたまるないように掃除しましょう
- 傷みがある古いプラグは使わないようにしましょう
- プラグはしっかり差し込みましょう
- 使用していない器具はコンセントから抜きましょう



▲実際に起こったトラッキング現象

タコ足配線(テーブルタップなど)による火災

テーブルタップ▼

テーブルタップなどの接続器は、使用できる電気の量が決まっています。許容量を超えてしまうと発火してしまうことがあります。



予防のPOINT

- テーブルタップなどを使用する場合は、電気容量を守りましょう(テーブルタップなどには許容電流が表示されています。)



☎南消防署総務・予防課 ☎253-0119

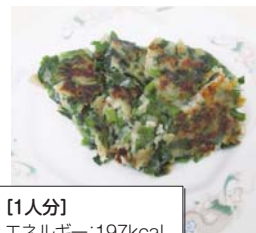
元気いっぱい レシピ vol.31

もちもち じゃがにらチヂミ

南区食生活等改善推進委員会(ヘルスメイト)のおすすめのレシピをご紹介します。

材料(2人分)

- にら.....1束
- 豚ひき肉.....100g
- しょうゆ.....大さじ1
- じゃがいも.....2個
- にんにく.....1カケ
- 小麦粉.....大さじ2
- 塩.....少々
- ごま油.....大さじ1/2
- たれ(しょうゆ・酢・ラー油).....適量



[1人分]
エネルギー:197kcal
たんぱく質:14.1g
塩分:1.6g

作り方

- ①にらは1cmの長さに切る(根元も使う)。
- ②じゃがいも・にんにくは、すりおろす。
- ③ボウルに豚ひき肉としょうゆを入れて混ぜ合わせ、②と小麦粉・塩を入れてかき混ぜる。
- ④③に①を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、食べやすい大きさに形を整えて中火で焼く。両面をこんがり焼き、火が通ったら、お好みでしょうゆ、酢、ラー油を混ぜたたれをつける。

おすすめポイント

たんぱく源の豚ひき肉と緑黄色野菜のにらの組合せで、栄養のバランスがとれます。

食生活等改善推進委員会(愛称:ヘルスメイト)は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、栄養・運動・休養のバランスのとれた健康づくりを自ら実践し、地域へ広めるボランティア活動を行っている全国的な団体です。

ヘルスメイト養成講座に参加するとヘルスメイトとして活動することができます。8月号で募集を予定していますので、ふるってご参加ください。

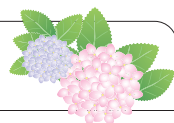
☎健康づくり係 ☎341-1187 ☎341-1189

南図書館 だより

来ぶらり

今月のおすすめ本

テーマ 雨あがり。あじさいの花。



一般書 サラダ記念日 俵万智歌集

著 俵万智

発行:河出書房新社
書誌番号:3-0500395555



1987年の初版当時、与謝野晶子の再来と、短歌界に新風を巻き起こしました。発行以来、自由な表現が好評で、今なお再販を重ねている一冊から、一首...「紫の もっとも淡き 一群れに 想いをのせん あじさいの花」。ぜひ一読ください。

児童書 おさんぽおさんぽ

著 ひろのたかこ

発行:福音館書店
書誌番号:3-0208042036



あじさいが咲くころのお話。青い長づつをはいた子どもの足元の風景が、ずっと続きます。だんごむし、あり、かたつむり、かえるもいっしょにおさんぽ。水たまりに入って、パシャ! パシャ! 長づつ大好きなお子さんと一緒に!