

家庭でできる食中毒予防

～安全なお弁当づくり編～

気温や湿度が高くない、細菌による食中毒が発生しやすい季節になりました。毎日お弁当を作っている方、ちょっと心配ですね。そこで、安全なお弁当づくりのポイントをお知らせします。

■ ポイント1 調理前

- ・手をよく洗いましょう。食中毒予防の基本です。
- ・調理器具、お弁当箱もきれいに洗いましょう。お弁当箱のフタのパッキンもはずしてきれいに洗いましょう。洗った後は、よく乾燥させましょう。



■ ポイント2 調理～しっかり加熱

- ・食材は、よく火を通しましょう。(小さめに切って揚げる、焼く、ゆでる)
- ・電子レンジを使うときは、途中でかきまぜたりして加熱ムラを防ぎましょう。
- ・おにぎりをにぎる時は、ラップを使うと衛生的です。



■ ポイント3 詰め合わせ～水分を切る、あら熱を取る

- ・お弁当に水分は大敵です。おかずの汁気はよく切ってからお弁当箱に詰めましょう。
- ・ごはんやおかずは、よく冷ましてからフタをしましょう。
- ・無加熱摂取冷凍食品(温めなくても食べられる冷凍食品)を凍ったまま詰めるのもひとつの手です。

■ ポイント4 食べるまで～涼しいところに保管

- ・なるべく涼しいところに保管して、早めに食べましょう。
- ・暑い時期や長時間持ち歩く時は、保冷材やクーラーボックスを利用しましょう。
- ・そして食べる前には、手をよく洗いましょう。



食品衛生係では、次のような食品に関する相談を受け付けています。

- 飲食店や家庭で食事をし、下痢や腹痛などの食中毒症状が出たとき
- 利用した飲食店が不衛生だったときや、購入したばかりの食品に異物が入っていた場合
- 食品に関する正しい取扱方法や、食品の表示などの相談

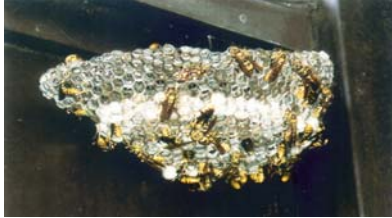
…生活衛生課食品衛生係 (電話 510-1842/FAX 510-1718)



ハチの巣を見つけたら？

毎年、夏になると「ハチの巣ができてしまった！」というご相談が数多く寄せられます。
巣を作ったハチの種類によって、対処方法が変わってくるので、まずは巣の形を確認しましょう。

○軒下や植木などに巣を作るのは、次のハチです。巣の形が違い、簡単に見分けることができます。



おわんを伏せたような形で、巣穴が
たくさん見えます。
・性質はおとなしく、巣や虫を直接触らな
ければ攻撃されることはありません。

自分で比較的安全に駆除できます。

(初期)



・ボール状で、マール模様をした外皮で覆われてお
り、巣穴は一つです。
・巣が大きくなると、近くにいただけで、激しく攻撃
されることがあります。

**自分で駆除するのは危険です。業者に依頼する
ことをお勧めします。**

***初期の巣は、比較的安全に駆除できる場合があります。**

○福祉保健センター環境衛生係では、駆除方法のご説明や、駆除業者のご紹介を行っています。
また、離れた場所から安全に殺虫剤をスプレーできる機材の貸出を行っています（無料）。
お気軽にお問い合わせください！ …生活衛生課環境衛生係（電話 510-1845 / FAX 510-1718）

しんがた

よぼう

新型インフルエンザを予防しましょう！

- ☆「手洗い」や「うがい」をしましょう
- ☆咳やくしゃみなどの症状がある方は、マスクをしましょう
- ☆「咳エチケット」を心がけましょう
- ☆不特定多数の人が集まる場所への外出は、ひかえましょう
- ☆十分な栄養と睡眠をとり、体力や抵抗力を高めましょう

最も効果的な予防方法は？

手で顔の粘膜（口、鼻、目）を触れないことです。
感染者の咳やくしゃみで飛び散ったウイルスから感染します。
飛び散ったウイルスは、机、ドアノブ、スイッチ等どこにあるかわかりません。
ウイルスのついた手で、粘膜に触れると感染します。帰宅したらまず、手洗い、うがいをしましょう。



「咳エチケット」とは？ マスクの効果は？

咳やくしゃみが出たら、マスクをしましょう。マスクは、咳やくしゃみの飛び散りを防ぎます。
マスクがない場合は、ハンカチやティッシュで、口と鼻を押さえ、他の人から顔をそらして、1m以上
離れましょう。
また、マスクは人ごみでは有効ですが、人が少ない場所や屋外では、着用する必要はありません。

■38℃以上の高熱や咳等が出て、インフルエンザに感染した心配がありましたら、下記にお問い合わせください。

横浜市保健所 (毎日 24 時間対応) 電話：671-4183 / FAX：664-7296
鶴見区福祉保健センター 健康づくり係 (平日 9 時～17 時) 電話：510-1832 / FAX：510-1899

※今後の新型インフルエンザ発生状況に応じて、対応時間が変更する場合があります。

◇発行：平成 21 年 6 月 1 日 ◇発行元：横浜市鶴見福祉保健センター
◇「わっくん健康通信」は、福祉保健センターから皆様の生活に身近な情報をお届けするペーパーです。
次号（8月1日発行）では、夏の害虫について特集します。お楽しみに！