



あなたがキラメキ健康づくりのヒントをお伝えします。今月は、「食中毒予防」についてです

～食中毒に気をつけましょう～

食中毒はお店だけではなく、家庭の食事でも発生しています。食中毒予防の三原則は、「①つけない、②増やさない、③やっつける」です。これらのポイントを守り、家庭での食中毒を予防しましょう。

①つけない

食品に細菌やウイルスをつけないように、しっかり手洗いを行いましょう。特



に調理を始める前や、魚・肉などを扱った後、トイレに行った後などは必ず手を洗いましょう。

包丁やまな板などの調理器具も、使ったら洗浄、消毒をしましょう。

②増やさない

食品について細菌を増やさないようにしましょう。出来上がった料理は、早めに食べましょう。残った食品は、清潔な容器に入れ、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。



なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べるのが大

事です。



冷蔵庫には物を詰め込みすぎないようにしましょう!!

③やっつける

食中毒の原因となる主な細菌は、加熱によって死滅します。食品の中心部を75℃で1分以上（ノロウイルスは、85℃～90℃で90秒以上）加熱しましょう。



問い合わせ先

衛生指導課

(☎352-0592 FAX351-3304)



～風水害に備えよう～

風水害は、地震と異なり、大雨や台風の到来予測をすることができます。

まずは、テレビやラジオなどで最新の気象情報を確認することが大切です。例えば、台風情報は数日前から確認できますし、注意報や警報は市町村単位で発令され



災害の被害は、家庭や地域の身近な工夫の積み重ねで減らせます。このコーナーでは、防災・減災に役立つヒントをご紹介します。

ます。その上で、崖下や河川のそばのような危険な場所から離れ、自宅に早く帰り様子をみるなど、早めの行動をとりましょう。

また、自宅周辺で過去に浸水があったかなど、地域の環境を知ることや、事前に側溝や雨水桝の清掃を行っておくことが、水害の軽減につながります。

本市においても、いつどこで災害が発生するかわかりません。市では、的確な災害情報を得ていただくため、個人の携帯電話に災害時の緊急情報をメールで配信する「四日市市防災メール」という情報配信サービスを

提供しています。市の災害対策本部からの情報や避難場所の確認などができます。ぜひ、この機会に登録してください。

携帯電話から下記のQRコードを読み取ってアクセスすると登録画面になります。

詳しくは、危機管理室までお問い合わせください。



「四日市市防災メール」登録サイト

問い合わせ先

危機管理室

(☎354-8119 FAX350-3022)

有料広告掲載欄

白魚紅梅煮 志ぐれ蛤

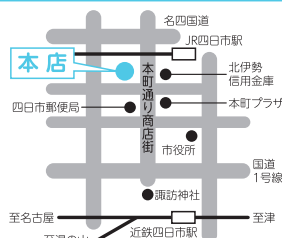
喜太八時雨本舗

明治十年創業  
伝統の味を守り続けて百三十年

昔ながらの伝承醸造の極上生引きたまり醤油で独自の製法で吟味の上、素材の風味を生かすよう精魂込めて丹念に仕上げた“しぐれ”老舗伝統の味をご賞味ください。

お中元ギフト  
取扱っております

本店●四日市市新町1-8 TEL(059)352-2265 FAX(059)352-4018  
直売店●近鉄百貨店四日市2F http://www.shigure.co.jp



☎0120-17-4908

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。