

夏場の食中毒に気をつけましょう

食中毒は飲食店などの外食だけでなく、家庭での食事が原因となることもありま
す。食中毒を引き起こさない
よう、食中毒予防三原則を意
識し、家庭でも食中毒予防に
取り組みましょう。



食中毒予防三原則

①細菌をつけない

手や食材などには食中毒
を起こす細菌がついているこ
とがあります。小まめな手洗
い、食材や調理器具の洗浄の
徹底が大切です。

②細菌を増やさない

食品についた細菌は、時間
の経過とともに増殖します。
作った料理は、なるべく早く
食べましょう。

③細菌をやっつける

ほとんどの細菌は、加熱す
ることです。肉や魚
はもちろん、野菜も加熱して
食べれば食中毒のリスクを
減らすことができます。特に
肉は中心まで加熱すること
が大切です。



手洗いのポイント

汚れが残しやすい場所

次の場所は、手洗いで汚れが残しやすい場所です。意識してよく洗うよう、心掛けましょう。

- | | |
|-----------------------|---------|
| ① 時計・指輪などを
しているところ | ④ 親指の周り |
| ② 指先や爪の間 | ⑤ 手のしわ |
| ③ 指の周り | ⑥ 手首 |



汚れが残
やすい

テイクアウトやデリバリー を利用するときも要注意

利用する機会が増えてい
るテイクアウト（持ち帰り）
やデリバリー（配達）の料理
は、調理後、速やかに食べる
ことを前提に作られています。
利用方法が不適切だと
食中毒の原因となるため、次
のことに気をつけて利用しま
しょう。



すぐに持ち帰る

テイクアウトの料理を買った
ら寄り道せずに早く帰りま
しょう。特に、車の中など暑く
なる所に放置するのはやめま
しょう。高温多湿な環境では細
菌が増殖しやすくなります。

早く食べる

テイクアウトやデリバリー
の料理は、購入後、早めに食
べましょう。時間が経つと細
菌が増殖してしまいます。

手を洗う

テイクアウトやデリバリー
に限らず、食べる前には手を
洗いましょう。手には食中毒
の原因となる細菌がついてい
ることもあります。



問 保健所東部生活衛生課
(門司区・小倉北区
・小倉南区)
☎522・8728

問 保健所西部生活衛生課
(若松区・八幡東区
・八幡西区・戸畑区)
☎642・1818

地元のおいしい食材を
食べよう!

私の自慢のレシピ



タコと夏野菜のさっぱりそうめん

材料(2人分)

- | | |
|----------------------|----------------------------------|
| ●タコの足 1本
(50gくらい) | ●そうめん 2束 |
| ●オクラ 6本 | ●ぽん酢 大さじ1 |
| ●きゅうり 1本 | ●砂糖 大さじ1 |
| ●モロヘイヤ 1束 | ●梅 1粒 |
| ●しらす 大さじ1 | ●めんつゆ 適量
(お好みでゴマ、
大葉、ミョウガ) |

作り方

- ① ぽん酢、砂糖、刻んだ梅、しらすをボールに入れる。
(砂糖が溶けてなくて OK)
- ② きゅうりとタコを輪切りにして、①に入れる。
- ③ オクラとモロヘイヤをゆでて、刻み、①に入れる。
- ④ そうめんをゆでて、器に盛る。
- ⑤ めんつゆをいつもの2倍に薄めて、そうめんに注ぐ。
- ⑥ そうめんの上に、①の具材を盛り付けて、完成。



ひとことメモ

暑い夏のわが家の定番お昼ごはんです。冷やっこやトマトの上に乗せて食べてもおいしいですよ。

投稿者 K.Mさん(八幡西区)

問 広報室広報課 ☎582・2236

9月15日号のプレゼントや応募方法は11ページで紹介しています