

# 8月 健康だより

発行：新庄市健康課健康推進室

発行日：H28.8.1

**8月** は **食品衛生月間** です！

## 食中毒予防

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つが原則となります

### 食中毒予防 3 原則

1. **つけない**・・・手洗いが大切！調理前、肉や魚・たまごなどを取り扱う前後など。
2. **増やさない**・・・生鮮食品やお惣菜など購入品は速やかに冷蔵庫にいれ、早めに食べる。
3. **やっつける**・・・よく加熱する。調理器具の殺菌を心がける。

### よく手を洗いましょう



1.せっけんを泡立て



2.手のひら



3.指の間（表うら）



4.親指



5.指先・爪の間



6.手首



7.流水でよくすすぐ



8・清潔な布などで拭

# 食生活改善

# 推進協議会

こんにちは！  
食改です！

「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、「家族」、そして「お隣りさん、お向かいさんへ」とバランスのとれた食生活の定着を働きかけています。仲間とのふれ合いを通じて、地域ぐるみのよりよい食習慣づくりを進めています。

## ▷こども料理、郷土料理、生活習慣病予防料理、男性料理教室の開催

新庄市食生活改善推進協議会では、望ましい食事バランスを実生活にすぐに活かしていただけるよう料理教室を実施しています。



- ・こども料理教室…成長期の子供の食事の大切さ、朝ごはんの摂取向上、食べ物や作り手への感謝の気持ちを考えるきっかけとなるよう努めています。
- ・郷土料理教室…伝統食を後世に伝承し、新庄・最上の食文化を紹介しています。
- ・男性料理教室…男性でも簡単に作れる献立をご紹介。  
生活習慣の改善や減塩の仕方を一緒に学べます。

## ▷健康福祉祭りでの「減塩」「食育」普及

- \*減塩クイズ      \*カルシウム摂取向上&減塩推進（骨太ごはん+ミルクきんぴらの試食）
- \*こどもの食育体験コーナー『ぎょうざの皮でピザ作り』



問い合わせ先：新庄市健康課健康推進室内

新庄市食生活改善推進協議会事務局

☎0233-22-2111（内線 513）