

# 食中毒予防の3原則

- ・食品についた細菌・ウイルスなどを一緒に食べてしまうと、食中毒が起こることがあります。
- ・食中毒にかかると、下痢、腹痛、おう吐、発熱などの様々な症状がおこります。

家庭でも  
しっかり  
食中毒予防

## 食中毒菌やウイルスを

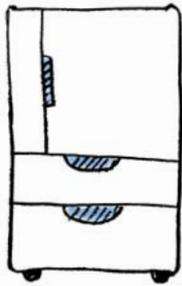
### つけない!

- ・しっかり手を洗いましょう
- ・肉や魚と野菜で包丁やまな板などは使いわけましょう



### ふやさない!

- ・冷蔵庫はつめすぎないで
- ・保存するときは冷蔵庫、冷凍庫にすぐ入れましょう
- ・生ものや料理は早く食べましょう



### やっつける!

めやすは  
75℃で  
1分間以上



- ・加熱は十分に
- ・食器や調理器具も熱湯などで消毒しましょう



あなたは大丈夫?

# 65歳からの食事

あてはまることはないですか?



肉や魚を食べない  
日がある



やせてきた  
(半年で2~3kg)



野菜中心の  
おかずになっている



牛乳・乳製品を  
とっていない



食事代わりに  
お菓子を毎日食べている

1つでもあてはまったら、「低栄養」の可能性が。  
「低栄養」で栄養不足が続くと体力・気力が低下し、  
病気や介護が必要な状態となるリスクが高まります。

7日間の食事を  
チェックしてみましょう!

いろいろな食材を食べていますか?

【チェックの仕方】

- ◆食べた食材に「○」(食べた量が少なくても)
- ◆毎日○の数を数えて「合計」に個数を記入

8コ以上の  
○で合格

	肉類 	魚介類 	卵 	牛乳・乳製品 	大豆・大豆製品 	緑黄色野菜 	イモ 	果物 	海藻類 	油 	合計
1日目 /											
2日目 /											
3日目 /											
4日目 /											
5日目 /											
6日目 /											
7日目 /											

《注意》慢性の病気があり食事療法を行っている方は主治医にご相談ください。

※熊谷修人間総合科学大学教授(当時)の研究成果に基づき、本市で一部改変を加えています。

- 肉・魚などの動物性タンパク質は、骨や筋肉を強くするために欠かせません。動物性タンパク質を中心に、野菜や果物、海藻などまんべんなくしっかり食べましょう。
- 口と喉の筋肉を鍛えることは嚥む、飲み込む機能を保持するために大切です。家族や仲間などみんなで話して、笑って、楽しく、おいしく食事をする事で口と喉の筋力アップにつながります。

食欲がない時は

- ・水分はしっかりとろう
- ・おかずを先に食べてみよう
- ・少しずつ数回に分けて食べてみよう
- ・おやつに果物、ヨーグルト、プリンなどを