

食中毒予防の3原則

- ・食品について細菌・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

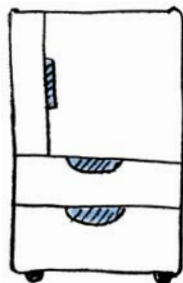


手洗いは
最も有効な予防方法



汚れが残りやすいのはここ!

ふやさない!



- ・冷蔵庫は詰めすぎないで
- ・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

お肉を「生」で食べないで! / 「新鮮だから安全」ではありません

- ・牛、豚、鶏などの生のお肉には、食中毒の原因になる細菌やウイルスなどがついていることがあります。
- ・赤いところなくなるまでしっかり焼いて食べましょう。

編集・発行 西宮市保健所

〒662-0855 西宮市江上町3番26号 電話(0798)26-3667 FAX(0798)33-1174

URL <http://www.nishi.or.jp>



西宮市保健所
ホームページ

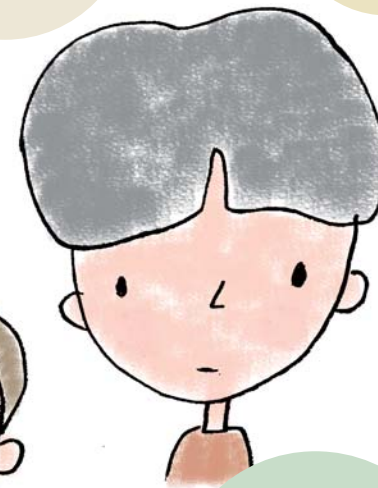
西宮市食育・食の安全安心推進計画 / 青・壮年・中年期

あなたの「当たり前」が 「病気」を呼ぶ?

あてはまることはないですか?

コンビニや
スーパー等で
弁当や総菜を
週3回以上買う

野菜を
食べない
日がある



朝食を
食べない
日がある

夕食の
時間が
いつも20時
すぎ

パンだけ、
おにぎりだけ、
麺類・丼だけの
単品食事が
1日1回はある

西宮市保健所

①朝食はしっかり食べる

◆朝食の効果

- 仕事の集中力アップ!
- イライラが抑えられる
- 肥満防止、便秘予防、
身体の調子が整う

朝食抜きは
ダイエットに
逆効果

「しっかり朝ごはん」への3STEP

STEP1

何かを
口にする



牛乳



ヨーグルト



スープ

STEP2

もう少し
食べる



バナナ+ヨーグルト



パン+牛乳



ごはん+納豆

STEP3

主食と
おかずを
食べる



パン+牛乳+目玉焼き+
ウィンナー+ミニトマト

コツは頑張り
すぎない



ごはん+お味噌汁+納豆

主食・主菜・副菜でより栄養バランスがとれます。

②「野菜」で今よりちょっと“いい感じ”になる

◆野菜のチカラ

野菜に多く含まれる食物繊維の働きでこのような効果が期待できます。

- 少ない量でもお腹いっぱい
- よく噛んで食べるため、
食べすぎ防止になります
- お腹が空きにくい
- おやつやジュースなど間食の防止になります
- 身体の調子が整う
- 便秘の予防や解消に。美肌効果もあります



◆「野菜」を食べる“小技”

●その1：食事は野菜から! ベジ・ファースト



- 野菜から食べると血糖値の急上昇を抑えることができ、
生活習慣病の予防につながります

●その2：単品食事よりも定食を



- 丼・麺類より野菜や小鉢がついた定食を選ぼう
- 単品食事の場合は少しでも野菜が多く入っているものを選ぼう

●その3：コンビニやスーパーでは野菜料理をプラス1



おにぎり



カップラーメン



おにぎり

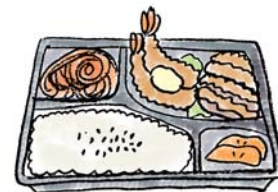


カップラーメン



サラダをプラス

- お総菜を買う時は野菜料理を1つ選ぼう



揚げ物ばかりの弁当



幕の内弁当

- お弁当を選ぶ時はサラダ、きんぴらなど野菜のおかずが
2種類以上入っているものを選ぼう