

## 食中毒を防ぎましょう



今月は、  
大澤香利  
管理栄養士  
です

気温や湿度が高くなる時期は、細菌による食中毒が起こりやすくなります。また、季節を問わず、ウイルスや寄生虫、自然毒などが原因となることもあり、年間を通じた注意が必要です。食中毒は飲食店だけでなく、家庭でも発生します。毎日の食事づくりの中で、食材の扱い方や保存方法に気を配ることが大切です。

健康づくりは

「安全に食べる力」から

健康づくりは、栄養バランスだけでなく、安全に食べることが基本です。せっかく栄養に気を付けた食事でも、衛生管理が不十分であれば体調を崩す原因となります。食中毒予防の基本は、「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つです。

### ポイント①

【つけない】

調理前、食事前、トイレの後、生の肉や魚、卵を触った後は、石けんで丁寧に手を洗いましょう。包丁やまな板、ふきん、保存容器などの調理器具も清潔に保つことが必要です。生の肉や魚に触れた器具をそのまま使うと、ほかの食品に菌が移ることがあります。肉や魚用、野菜用などで器具を使い分けることも有効です。

### ポイント②

【増やさない】

細菌は室温で増えやすいため、購入した食品はできるだけ早く冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。作り置きや弁当は便利ですが、常温で長く置かないことが大切です。料理は小分けにして早く冷まし、保存後も早めに食べきるようにしましょう。冷蔵庫を過信しすぎず期限表示を確認することも大切です。

### ポイント③

【やっつける】

食品に付着した細菌やウイルスは、十分に加熱することで減らすことができます。肉や魚、卵料理は中心までしっかり火を通しましょう。特に鶏肉やひき肉は、加熱不足による食中毒の原因になります。そのため注意が必要です。

特に気を付けたい方は…

高齢者や持病のある方は、食中毒が重症化しやすい傾向があります。ご本人だけでなく、ご家族も食品の保存や加熱に一層注意しましょう。少しでもおいや見た目に異常を感じた食品は、もったいないと思っても食べないことが大切です。

食中毒予防は、特別なことではなく、毎日の食事づくりの中でできる健康管理の一つです。手洗いや十分な加熱に加え、食品を早めに冷蔵すること、作った料理を長時間室温に置かないことも大切です。手洗い、清潔な調理、適切な保存、十分な加熱を意識し、家庭から食中毒を防ぎましょう。

図書館だより



# Library News

◎開館時間 9:00～17:15  
◎休館日 大井町図書館 13日(月)、27日(月)  
◎問い合わせ 大井町図書館 ☎0465-83-5401  
そうわ会館図書室 ☎0465-85-1601  
◎ホームページ <https://oitown-library.jp/>



## New Books ▶▶▶ 大井町図書館 一般書



『作家と住まい』  
へいぼんしゃへんしゅうぶ  
平凡社編集部／編 平凡社

Pick Up!

ほっとできる部屋、理想の住まい、懐かしいあの家。野田洋次郎、永井荷風、角野栄子、ジェーン・スー、妹尾河童、氷室冴子、万城目学、若山牧水など作家たちの住まいへのこだわりを堪能するエッセイ、詩、漫画のアンソロジー。

『自宅でできるはじめての太極拳』  
ようれいな  
楊玲奈／監修 世界文化社

『1%は誰かのために生きなさい』  
かまたみのる  
鎌田実／著 河出書房新社

## New Books ▶▶▶ 大井町図書館 児童書



『ホタルのうた  
リンがみつけたエルクモントの光』

Pick Up!

コリーン ペフ／文 キム ジヒョク／絵  
よしい かずみ／訳 化学同人  
自然のなかで、リンはいつでも科学者のように感覚をと

ぎずさせていました。エルクモントの森でみた、ふしぎな光のショー。同時に点滅したり、くらくなったりするホタルは本当にいたのです。やがてリンの発見は、研究者たちによって証明され…。

『本ってこんなにおもしろい！  
#木曜日は本曜日 presents  
ぼくの、わたしの、「ほんがすき！」のワケ。』  
しゅふせいかつしや  
主婦と生活社／編 主婦と生活社

『都会のトム&ソーヤ 22』  
まちはやみね  
かおる／著 講談社

## New Books ▶▶▶ そうわ会館図書室 一般書



『コズミック・ガール』  
いよはらしん  
伊与原新／著 文藝春秋

Pick Up!

快拳をなしとげ、伝説となった東新宿高校・定時制科学部。6年後、日本屈指の進学校を退学して転校してきた佐那は、消滅していた「科学部」を再始動。画期的な「ロケット」の開発に着手する！

『月夜行路 Returns』  
あきよしりかこ  
秋吉理香子／著 講談社

『ノスタルジア』  
しまとりの  
島本理生／著 河出書房新社

(本のあらすじは、図書館流通センターから引用しています)

## 【神奈川県夏のすいせん図書のご案内】

すいせん図書の貸出は7月18日(土)から開始します。  
なお、電話・Web予約は19日(日)から受け付けます。  
夏休みの期間は『1☆1☆1のおやくそく』という制限を設けています。  
より多くの小学生が利用できるようにご協力をお願いします。

『すいせん図書1☆1☆1のおやくそく』  
☆かしだしきかんは1しゅうかん  
☆かしだしはひとり1さつ  
☆よやくもひとり1さつ

## Event & Information

### ▶▶▶ 7月のおはなし会

|                                 |       |                     |
|---------------------------------|-------|---------------------|
| 4日(土)                           | (絵本)  | チム、ジンジャーをたすける       |
|                                 | (絵本)  | なつのいなかのおとのほん        |
| 11日(土)                          | (絵本)  | ブルーベリーもりでのブッテのぼうけん  |
|                                 | (絵本)  | アンガスとねこ             |
| 18日(土)                          | (紙芝居) | ななつのほし              |
|                                 | (絵本)  | てがみをください            |
| 25日(土)                          |       | 夏のおたのしみおはなし会        |
|                                 |       | 大型紙芝居・パネルシアター & 手遊び |
| 時間：10:30～11:00 場所：大井町図書館おはなしのへや |       |                     |

### ▶▶▶ 7月の展示「夏を楽しむ本」

「小暑」「大暑」がある7月の展示コーナーでは、バーベキュー、キャンプ、海水浴や昆虫採集など、暑さに負けず夏を楽しむ本の展示をしています。

### ▶▶▶ 親子いっしょのおはなし会

日時：7月9日(木) 10:30～11:00  
対象：就園前のお子さんと保護者

### ▶▶▶ 夏休みスタンプラリー

7月18日(土)～8月30日(日)に幼児・小学生を対象に、貸出やイベント参加でスタンプを集めて抽選に参加できるスタンプラリーを実施します！

ハウスクリーニングと家事代行の全国チェーン  
おそうじ本舗  
足柄中井店  
株式会社KATO企画  
お客様との信頼を大切に、親切・丁寧をモットーにさせていただきます。  
おそうじレス クリーニング+コーディネート  
KatoPlus  
どんなお掃除でもお任せください。  
TEL 080-5421-5667  
【営業時間】8:00～20:00(不定休)  
神奈川県足柄上郡中井町

グループホーム 認知症対応型共同生活介護 入居者様募集  
【入居定員18名】大井町在住の方が対象です  
ダブル・リニューアルオープン！  
5月 花物語おおいまち  
大井町金子3812 ☎0465-85-6005  
6月 花物語おおい中央  
大井町大井中央48 ☎0465-20-7287  
月額利用料 139,500円 (家賃・管理費・食料費 水道光熱費込)  
●価格は税込●別途必要となる敷金(210,000円)は退去時に精算いたします●介護保険料(1割負担の場合)25,000円～30,000円程度、個人に異なる費用は別途がかかります。  
神奈川県を中心に400以上の介護施設を運営中  
JALA 株式会社 日本アスエスケア株式会社  
〒227-0047 横浜市青葉区みかけ台5-10

6月30日(火) 発売!!  
サンダーボルト  
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。  
〈総代理〉神奈川県市町村振興協会