



通常通り、相談を受け付けております。

令和2年第2号

池尻あんしんすこやかセンター便り

(池尻地域包括支援センター)

発行: 池尻あんしんすこやかセンター

食中毒を予防しましょう!

気温や湿度の上昇とともに、食中毒が増える季節になりました。
近頃では持ち帰りや宅配サービスを利用される方も多いと思います。
食中毒予防のポイントを守って、夏を元気に乗り切りましょう!

食中毒予防 の3原則

菌を

付けない

増やさない

やっつける

食中毒予防の6つのポイント (出典:厚生労働省)

購入

- 消費期限を必ず確認する
- 肉と魚は別々の袋に入れる
- 保冷剤や氷を活用する
- 寄り道しないでまっすぐ帰宅



保存

- 帰宅したらすぐ冷蔵庫へ入れる
- 冷蔵庫には詰め過ぎない(7割が目安)
- 冷蔵庫は10℃以下 冷凍庫は-15℃以下
- 冷蔵庫の開閉は少なめに

下準備

- こまめに手洗い、こまめにゴミ捨て
- 包丁やふきんはよく洗い、消毒を
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- 肉や魚は生で食べるものから離す



調理

- 調理前には必ず手を洗う
- 加熱は十分に。電子レンジを使う時は均一に加熱されるようにする
- 台所はいつも清潔に保つ

食事

- 食事の前に必ず手を洗う
- 盛り付けは清潔な器具や食器を使う
- 長時間室温に放置しない

残った食品

- 早く冷えるように小分けする
- 清潔な器具、容器を使って保存
- 温めなおす時は十分に加熱
- 時間が経ったものは捨てる

エコバッグも清潔に

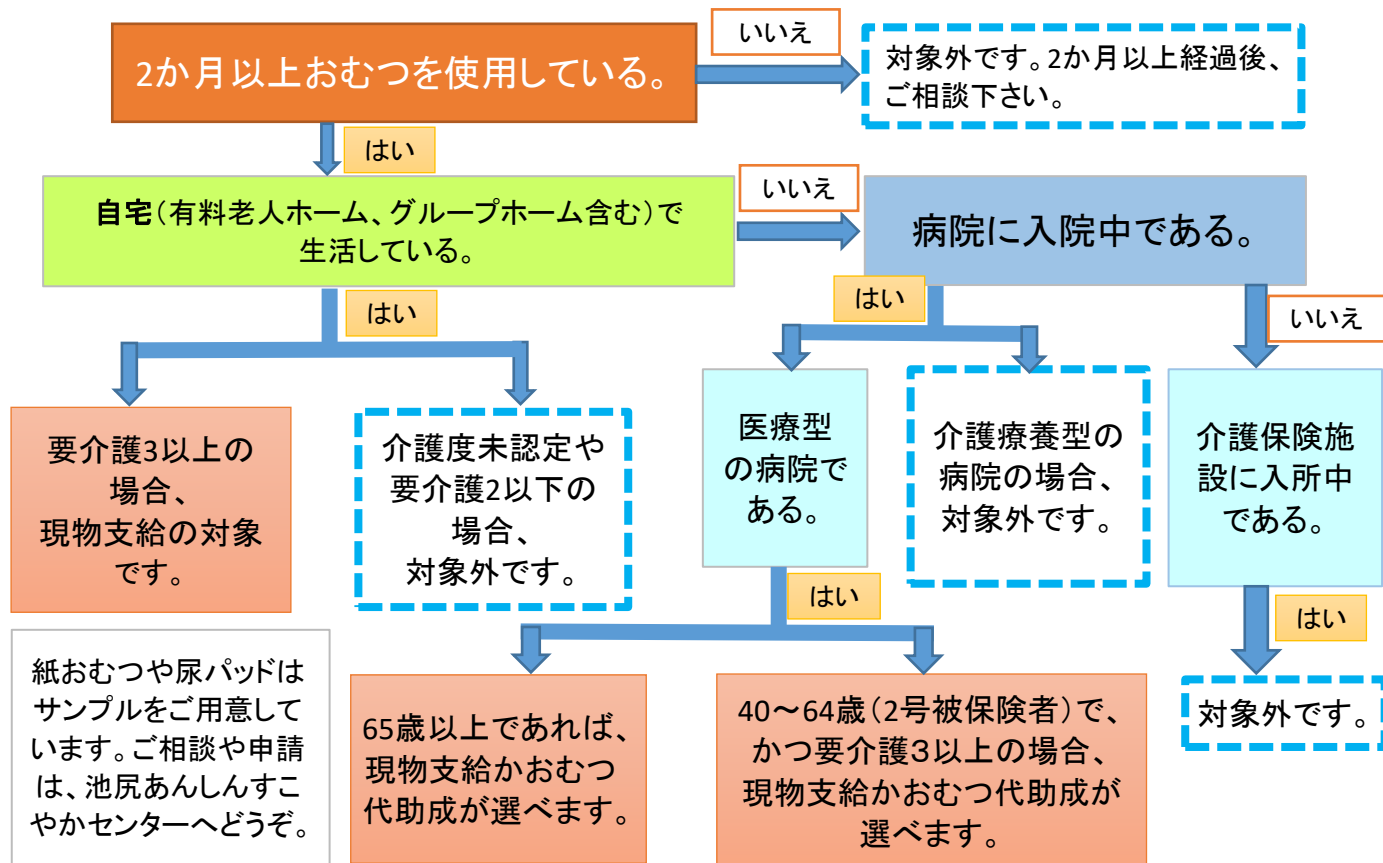


エコバッグを衛生的に使うためのポイント

- ①定期的に洗う(取扱表示に従い、洗濯機か手洗い)
- ②肉や魚、野菜を入れる時はポリ袋に入れてバッグへ
- ③温かいものと冷たいものは密着しないように入れる
- ④食品と日用品を入れるバッグを区別する
- ⑤エコバッグでの持ち運びは短時間で、早めに冷蔵庫へ

紙おむつの支給・助成についてのご案内

世田谷区では、支給要件に該当すると、「紙おむつ(尿パッド含む)の現物支給」や「おむつ代助成」といったサービスが受けられます。以下のチャートをご覧になり、「該当するかもしれない」と思われた方は、あんしんすこやかセンターまでご相談下さい。



池尻あんしんすこやかセンター

(池尻地域包括支援センター)

あんしんすこやかセンターは福祉の相談窓口です

●電話 **03-5433-2512**

●FAX 03-3418-5261

●住所 世田谷区池尻3-27-21
池尻まちづくりセンター内

●窓口開設時間
月～土 8時30分～17時
日、祝祭日、年末年始 休み

土曜日も開設
しています♪

●ホームページ
「池尻あんしんすこやかセンター」で検索！

