食中毒を防ぐ！「つけない・増やさない・やっつける」

食中毒は、細菌やウイルスが食べ物を介して体内に入り、消化器症状を引き起こす疾患です。特に気温や湿度が高い時期には、細菌の繁殖が活発になり、食中毒のリスクが高まります。そこで、食中毒を防ぐ基本の三原則「つけない」「増やさない」「やっつける」を意識して、安全な食生活を心がけましょう。

① つけない（細菌やウイルスを食材につけない）

生肉や生魚に付着している細菌やウイルスを手指・調理器具から他の食品につけないようにしましょう。食品保存には容器を使用するなど、汚染を広げないように注意してください。

② 増やさない（菌を繁殖させない）

食品を危険温帯（10℃～65℃）に置いたままにすると、食品中の細菌やウイルスはどんどん増えてしまいます。調理済みの食品はできるだけ早く食べ、冷蔵保管は10℃以下、特に生で食べる魚介類は4℃以下で保管してください。

③ やっつける（菌を死滅させる）

多くの細菌は熱に弱いので、食材の中心部まで十分に加熱してください。肉類は75℃で1分以上の加熱で中心部の色が変わったことを確認してください。カキなどの二枚貝は85℃から90℃で90秒以上の加熱が必要です。

診療所ホームページはこちら ▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しておりますので是非ご覧ください。 ▶ https://aito-clinic.com/

故事・ことわざで脳トレ！

① 関係のない者が、人の話や仕事にわきから口出ししたり文句をつけたりすること・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 〇〇を入れる

② その手は食わない ・・・・・・・・・・・・・・ 其の手は桑名の〇〇〇

③ 悪事を重ねついに捕らえられた者が、罪に服する時期 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 〇〇の納め時

④ 物事が思い通りにうまくいった時、満足してひそかに笑う ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 〇〇笑む

故事・ことわざで脳トレ！の答え

① 横槍（よこやり）を入れる

② 其の手は桑名（くわな）の焼き蛤（はまぐり）
「食わない」を「桑名」にかけ、その桑名の名物である「焼き蛤」と続けた言葉遊び

③ 年貢（ねんぐ）の納め時

④ 北叟（ほくそ）笑む
「人間万事塞翁が馬」の主人公である北叟が喜憂に対して少し笑ったという故事から

編集後記

「ばあば見て」と、3歳の孫が握りしめた手のひらを広げて嬉しそうに見せてくれたのは、数匹のダンゴムシ。そういえば息子が幼い頃、カエルやイモリを捕まえて見せれくれたことを思い出し苦笑いしました。小さな生き物を通して、生命の尊さを感じ大切に思う心を育んでほしいものです。 （T.K.）