

気をつけよう！食中毒

衛生環境が向上した現在も増えている食中毒。その一因は、最近は夏でも生食や半生食の食品などを食べる機会が増え、細菌が口に紛れ込みやすいから。夏場はしっかり加熱調理が原則！ 細菌はあっという間に何百倍、何千倍に増殖します。そんな細菌の活動を妨げるのが食中毒予防の大原則です。

忘れずに！食中毒予防の3原則

つけない

よく手を洗い、調理器具は食品ごとに洗い、使用後は殺菌。まな板は肉・魚用と野菜用に分けてみましょう。

増やさない

食べ物を常温で置いておくのは厳禁！ 冷蔵庫の温度も要注意！

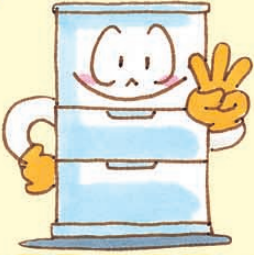
やっつける

食品は中心部までしっかり加熱をして、細菌を死滅させます。



冷蔵庫3つの約束

- 1 冷凍庫は-15℃以下に。肉類・魚介類は2℃以下、加工食品は4℃以下、野菜類は8℃以下で保存。
- 2 食品を詰めすぎず、容量の70%以下に。
- 3 泥つき野菜やダンボール箱、発砲スチロール箱は入れないで！ 多くの微生物がついている場合が。



健康日本21 食べ物に関する正しい知識をもとう



2006	日	月	火	水	木	金	土
6	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	

2006	日	月	火	水	木	金	土
8	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1 大安 全国安全週間
2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安 小暑 七夕	8 赤口
9 先勝	10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝 ぼん
16 友引	17 先負 海の日	18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引
23 先負 大暑 土用の丑	24 仏滅 31 先勝	25 先勝	26 友引	27 先負	28 仏滅	29 大安

今月の行事

こんなりせありませんか？

健康注意報

偏り立ち

腰痛悪化のもとに

足を交差させて立ったり、片方の足だけに体重をかけて立ったり。待ち合わせ場所などでこんな立ち方をしている人をよく見かけます。立ち方にクセがあると、腰と背骨に不自然な重みがかかり、腰痛やヘルニアの大きな原因になることがあります。立っているときは両足に均等に体重をかけるように。靴の減り方が左右で異なる人は要注意。

後半に、「寝る前のリラックス体操」「健保組合からのお知らせ」等を掲載しております。ぜひ、ご覧ください。

東武流通健康保険組合
☎ 03-3988-9327 FAX 03-3988-1964