

中井町の薬剤師による 暮らしの健康講座 vol.76

6月に入り、じめじめとした梅雨の季節がやってきました。気温と湿度が急上昇するこの時期は、細菌が繁殖しやすくなり、食中毒のリスクがぐんと高まります。家庭内での食中毒を防ぐためには「菌をつけない・増やさない・やっつける」の3原則が重要です。



今回は
食中毒の予防
について話します！

なかいまち薬局
うるしばたしゅんすけ
漆畑 俊哉 薬剤師

調理前や食事前の「手洗い」は基本中の基本。また、作った料理は室温で放置せず、すぐに食べるか冷蔵庫で保管しましょう。お弁当を作る際は、汁気をしっかり切ったおかずを入れ、保冷剤を活用するのがおすすめです。肉や魚を調理する際は、中心部までしっかりと加熱（75℃で1分以上）することも忘れないでください。

もし、激しい腹痛や下痢、嘔吐などの症状が出た場合は、自己判断で市販の下痢止めを飲んでしまうと、原因菌が体内に留まり悪化することがあります。こまめに水分補給をして早めに医療機関を受診してください。迷った時は薬局にもご相談ください。



里都まち♡掲示板

里都まち♡らつとスポーツ

中井町総合型地域スポーツクラブ

里都まちらつとスポーツは、中井町や近隣の里山のウォーキングを中心に活動する団体で、神奈川県に総合型地域スポーツクラブとして登録されています。

メンバーは、中井町や近隣に住む20名で活動しています。

ハイキングイベント開催！

アジサイの季節に大雄山最乗寺まで「てんぐのこみち」の杉木立をハイキングしませんか。

○大雄山駅〜仁王門〜大雄山最乗寺（現地解散）

時 6月20日（土）8時30分集合

場 南足柄市大雄山駅集合

内 2時間程度のハイキング

対 80歳未満の2時間以上歩行できる方

定 20名（応募が5名以下の場合中止）

費 500円

物 リュックサック、飲み物、歩きやすい服装と靴、雨具

申 6月15日（月）までに氏名、年齢、連絡先を記載しメール

で申込み

問 里都まちらつとスポーツイベント担当 須藤

☎（011）0166

✉ jf1ndu.akio@gmail.com



里都まち
らつとスポーツ
Facebook

