

「人」を「良」くすると書くように「食」は私たちのいのちの基本です。
健康づくりも「食事」から。

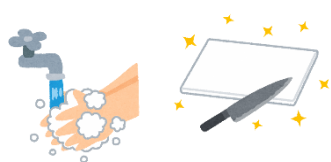
日々の食事を安全に、おいしく食べることが、心と体の健康につながります。
特に気温が高いこの時期は、食中毒予防を意識した行動が大切です。
基本の予防を改めて確認しましょう！

暑い時期は食中毒に注意！

食中毒予防の3原則

原因となる細菌やウイルスを「つけない」「ふやさない」「やっつける」

つけない



手や調理器具を
清潔に保ちましょう

ふやさない



食品は早めに食べて
冷蔵・冷凍で適切に
保管しましょう

やっつける



食品は中心まで
しっかり加熱して
菌を減らしましょう

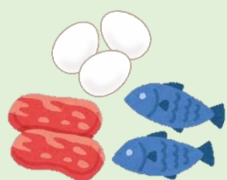
きちんと手洗いでできていますか？

手は、きれいに見えても実はとても汚れています。石けんを使って正しく手洗いをする事で、食中毒を防ぐことができます。正しいタイミングでの正しい手洗いを身につけて、自分の健康を守りましょう。

～こんなときは必ず手洗い～



調理前



生の肉・魚・卵を
触った後



食べる前



トイレの後



外出後

★洗い残しの多い部分

指先、爪の間

手のひらのしわ

食中毒の防止は
手洗いから！

親指の付け根、ふくらみ

手首

副菜レシピ！ ～にんじんとツナのレモン和え～

【材料】～2人分～

にんじん	1本(140g)
ツナ缶	1缶(70g)
中華スープの素	小さじ1
レモン汁	小さじ2
こしょう	少々



1食分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
131 kcal	7.8 g	8.8 g	7.1 g	0.8 g

【作り方】

- ①にんじんは千切りにし、耐熱容器に入れ、中華スープの素をふりかけラップをし、電子レンジ（600W）で約2分加熱する。
- ② ①に汁気を軽く切ったツナを加え、レモン汁とこしょうで和える。

【ゲートキーパー研修 動画講座開催のお知らせ】

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な手段に繋げ、見守る人のことです。講座では声のかけ方、話の聴き方が学べます。動画配信のため、ご自身のタイミングで視聴が可能です。

講座の詳細や申込は以下の二次元コードから（前橋市ホームページが開きます）



お問い合わせは保健予防課こころの健康係（TEL：027-220-5787）まで。

【気持ちに寄り添う聴き方 講座開催のお知らせ】

群馬いのちの電話の研修担当者を講師に、ゲートキーパー研修を通じ、傾聴のスキルをロールプレイを交えて学びます。

日時：R8年9月1日（火）
13:30～15:00

場所：第二コミュニティセンター3階
「ホール」

（前橋保健センター内）

対象：市内在住・在勤・在学の方
（参加費：無料）

8月25日までに保健予防課へ
お電話でお申し込みください。
☎027-220-5787