



！！食中毒に御用心！！

食中毒の発生は7月～9月の夏場に集中しています。



気温や湿度が高い夏場は食中毒菌が増えやすく、1年で最も食中毒の発生が多い時期です。食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び調理する皆さん自身です。

食中毒予防の**3原則**は、食中毒菌を「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」です。家庭での食中毒予防は、食品を購入してから調理して食べるまでの過程で、どのように細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくかにあります。ここでは「買い物」「家庭での保存」「下準備」「調理」「食事」「残った食品」の**6つのポイント**で、具体的な方法を紹介していきます。

ここに紹介する6つのポイントもこの3原則から成り立っています。食中毒予防の6つのポイントを心がけ、食中毒の防止に努めましょう。

～家庭で出来る食中毒予防～

↓6つのポイント↓

※政府広報オンラインより引用

point 1 食品の購入
消費期限などの表示をチェック！
肉・魚はそれぞれ分けて包む
寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2 家庭での保存
帰ったらすぐ冷蔵庫へ！
入れるのは7割程度に
冷蔵庫は10℃以下に維持
冷凍庫は-15℃以下に維持
肉・魚は汁がもれないように包んで保存

point 3 下準備
冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
タオルやふきんは清潔なものに交換
ゴミはこまめに捨てる
こまめに手を洗う
生肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
生肉・魚は生で食べるものから離す
野菜もよく洗う
包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4 調理
加熱は十分に（めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上）
台所は清潔に
作業前に手を洗う
電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5 食事
食事の前に手を洗う
盛り付けは清潔な器具、食器を使う
長時間室温に放置しない

point 6 残った食品
時間が経ち過ぎたりちよつどもも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
作業前に手を洗う
手洗い後、清潔な器具、容器で保存
温めなおすときは十分に加熱する（めやすは75℃以上）
早く冷えるように小分けする



言葉をさがす

私ごとで大変恐縮ですが、最近夫が病気で他界しました。彼は闘病生活中に「こんなことになってごめん」と何度か言ってくれました。私には返す言葉がありませんでした。優しい言葉を返してあげたかったけれど、見つからず私は沈黙しました。

何も言葉を返してあげなくてごめんなさい、と今彼に詫び、私は言葉をさがすことにしました。ゆっくりと時間をかけて、あの時見つけられなかった言葉をさがし続けることにしました。

言葉には体験を経験に変えていく力があります。言い表せない心情に「ああ、まさに」という言葉を見つけた時、霧が晴れていくように心が変わっていく経験はないでしょうか。あなたの言葉を受け止め、一緒に言葉をさがす、これもカウンセラーの務めです。

私たち「こころがけ」は、土曜日にどなたにも集っていただけるコミュニティカフェを開催しております。どうぞ気軽にお話しにいらしてくださいね。



認定NPO法人心の架け橋いわて(こころがけ)
カウンセラー M.A.

豆乳カルボナーラ風

材料（4人分）		作り方
スパゲッティ	280g	① 玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切り、アスパラガスはななめ半月切りにする。 ② スパゲッティは、塩を加えずに2分ほど短くゆでる。 ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。 ④ 玉ねぎがしんなりしてきたら、キャベツを加え、②のゆで汁を50cc加えて火を通す。 ⑤ 水分がなくなったら、アスパラガス・むきえび・豆乳の順に加える。 ⑥ ⑤にスパゲッティを加え、豆乳を煮詰める。 ⑦ 豆乳にとろみが出てきたら、塩を加え、器に盛り付けて黒コショウを振る。
冷凍むきえび	100g	
玉ねぎ	100g	
キャベツ	140g	
アスパラガス	100g	
無調整豆乳	400cc	
オリーブオイル	小さじ2	
塩	小さじ2/3	
黒コショウ	少々	



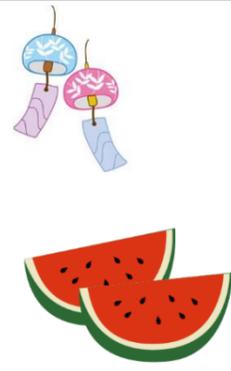
<コメント>

今回は、キャベツとアスパラガスを使いましたが、季節の野菜やキノコを使ってもおいしく食べられます。スパゲッティをゆでる時に、塩を加えないことで、減塩につながりますが、豆乳のコクと黒コショウの辛味でおいしく食べることができます。

1人分の栄養価 エネルギー：362kcal 食塩：1.2g

2017年7月 サロン行事予定



日	月	火	水	木	金	土	
<p>生活支援相談員 080-2826-9834</p> <p>エールサポートセンター 0193-41-2006</p> <p>ぬくっこハウス（浪板） 0193-44-3266</p> <p>和野っ子ハウス（大槌） 0193-42-8708</p> <p>お問い合わせ</p>		<p>仮設支援員さんの紹介</p> <p>吉里里・浪板地区 担当支援員です</p> 			<p>安渡・赤浜地区 担当仮設支援員です</p> 		1
2	3	4	5	6	7 七夕	8	
<p>小笠原地区 担当支援員です</p> 	<p>「和の湯」 10:00~15:00 会場：和野っこハウス</p>	<p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：大槌仮設</p>  <p>大槌東地区 担当支援員です</p>	<p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：小笠原仮設</p>	<p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス</p> 	<p>「七夕祭り」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス</p>  <p>小笠原地区 担当支援員です</p>		
9	10	11	12	13	14	15	
 <p>訪問中に親子？の鹿に 遭遇！蓮乗寺の下の道 路です。＼(◎◎)／</p>	<p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：赤浜・赤浜第4仮設</p> <p>「和の湯」 10:00~15:00 会場：和野っこハウス</p> <p>「珈琲サロン」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス</p>		<p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：大ケロ1丁目 町営住宅</p>  <p>小笠原地区 担当支援員です</p>	<p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス</p>	<p>「民謡ショー」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス</p>  <p>大槌東地区 担当支援員です</p>	<p>社協主催 「ひだまりサロン」 13:30~15:00 会場：県営屋敷前 アパート集会所</p>	
16	17 海の日	18	19	20	21	22	
<p>「和の湯」 10:00~15:00 会場：和野っこハウス</p>  <p>安渡・赤浜地区 担当支援員です</p>			 <p>小笠原地区 担当支援員です</p>	<p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス</p>	 <p>大槌西地区 担当支援員です</p>		
23	24	25	26	27	28	29	
<p>「和野っこ夏祭り」 10時~13時 会場：和野っこハウス</p>	<p>「和の湯」10:00~15:00 会場：和野っこハウス</p> <p>「珈琲サロン」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス</p>		<p>社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：安渡第3仮設</p>	<p>「和野っこカラオケ」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス</p> <p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス</p>	<p>「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス</p>		
30	31	 <p>ぬくっこハウス 提供写真</p>					