

保健婦だより

④

高温多湿は細菌が増える最適環境

夏の食中毒にご用心



日本の夏は高温多湿。人間にとっては過ごしにくい気象条件でも、微生物や細菌が増えるには最高の条件なのです。
なかでも食中毒を引き起こす細菌は、七、八、九月に猛威をふるい、一年間に発生する食中毒の六、七割がこの時期に集中しています。

食中毒防止の三原則は①清潔 ②じん速③加熱と冷却——毎日

食中毒にならないためには、まず細菌をつけないことです。調理をする前には必ず手を洗ひましょう。見た目はきれいかもしれませんが、手は細菌のすみか^{すみか}なのです。

また化膿^{かゆう}した傷口やおできのなかには、食中毒の原因となる細菌がいます。指に切り傷やおできがあるときは、指サックなどで傷口をふさぐようにしましょう。

また食器、まな板、ふきん

細菌をつけない

清潔

できるチェック・ポイントをみてください。

どの調理器具は、次に使うときのために熱湯消毒や天日乾燥をして、清潔にしておきましょう。

じん速

調理したら

すぐ食べる

夏は暑さで食品が腐りやすくなります。調理の仕方にも、工夫がいる季節です。

食品を買ってきたら、常温で長く置かず、手ぎわよく調理しましょう。とくに魚などの生の食品は、できるだけ早く調理することが大切です。

また食中毒を引き起こす細菌が増えるには、ある程度の時間がいります。調理したものは早

く食べましょう。食べ残して時間のたったものは、なるべく捨てるようにしてください。このことが食中毒を予防します。

加熱と冷却

冷やして増やさず

熱して殺す

細菌は熱に弱いものです。六五度以上に加熱すると、たいいての細菌は死んでしまいます。

また冷却は細菌を増やしにくくする効果があります。グンと冷凍すれば、細菌はまったく増えません。

加熱と冷却をうまく使って、細菌をよせつけないようにしましょう。

税金の納付は

口座振替で

市では、皆さんの便宜を図るために、市税等の納付について口座振替を実施しています。いまから申し込みされますと、

固定資産税第三期、市県民税第三期、国民健康保険税第二期からの振り替えになります。

申し込みは、市内各金融機関の窓口でどうぞ。

問い合わせ

固定資産税、市県民税、軽自動車税は税務課。国民健康保険税は保険課へ。

◆七月は、固定資産税第二期、国保税第一期の納期です。税金は納期内に納めましょう。



おい〜いがっこ

上川沿農産加工婦人部

◆減塩梅漬け

材		料	
・梅	4 kg	・焼酎(35度)	1 カップ
・水砂糖	200 g	・赤じその葉	約 1 kg
・塩	500 g	{ 下漬け用400 g 本漬け用100 g	

▶下 漬 け

1. 堅めの梅を一昼夜水につけ、アクをとる。
2. 容器の中に塩を少々塗りつけ、焼酎を入れる。水切りをした梅に塩をまぶし、容器にきっちり入れ、残りの塩を上のにのせて3キロくらいの重石をする(3日間くらい)。

▶本 漬 け

3. 下漬けした梅をザルに上げ、漬け汁と分ける。赤じそは、洗って水切りをする。
4. 赤じそを塩(100gのうち、ふり塩分を少し残して)でもむ。かめに梅をきっちり入れ、水砂糖ともみじそを交互に入れて上にふり塩をした後、漬け汁をわきから入れる。

▶注 意

- ・容器は金物を使わず、ホーロー引きかせとものにする。
- ・本漬けの際は、重石をしない。
- ・涼しい所に保存する。