



◆夏本番！「食中毒」にご用心◆

—食中毒は食習慣を映す鏡—

1 年を通して発生する食中毒。特に暑い夏は、細菌による食中毒に注意が必要です。

近年の食生活の欧米化で、乳・肉・卵類を食材にした料理や洋菓子が好まれています。食中毒の原因菌の中でも、牛、豚、鶏、卵など由来のカンピロバクター菌やサルモネラ菌による食中毒が発生しています。食中毒の原因となる菌と食生活の間には密接な関係があることを示しています。

また、気温の低下する冬場（11月～3月）に多く発生するノロウイルスによる食中毒は1年を通して発生しているので、ウイルスによる食中毒にも注意が必要です。

○食中毒予防のポイント

- 1 食中毒菌をつけない（清潔に）
- 2 // 増やさない（すぐ保存・冷却）
- 3 // 殺す（加熱）

★食品衛生月間

8月 1 日～8月 31 日

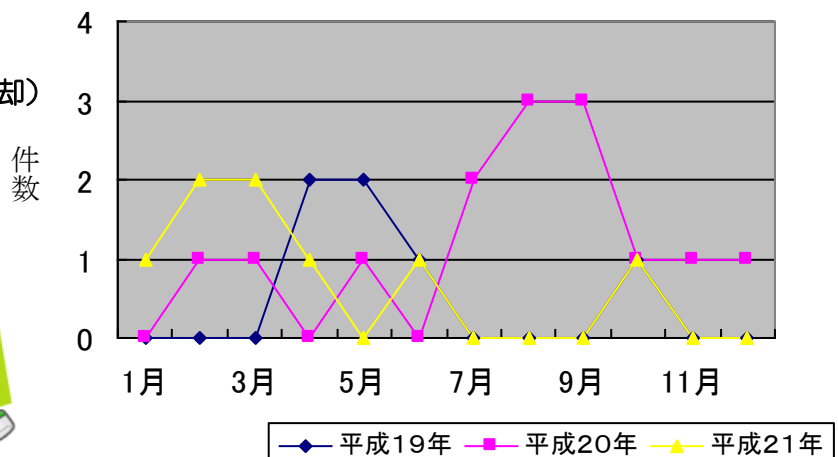
★パネル展

(ショッピングモールヴィオ前)

8月 2 日～8月 6 日



最近の福井県内における食中毒発生状況



健康長寿なふくい 食事バランスガイド

～福井県版食事バランスガイド～



◇夏の健康管理◇

夏バテの原因

- (1) 体内の水分とミネラルの不足
- (2) 暑さによる消化機能の低下
- (3) 暑さと冷房による冷えの繰り返し

◆夏バテ防止策

- ①よく眠る
- ②栄養バランスのとれた食生活

◆福井県版食事バランスガイドを活用して暑い夏を乗り切る！

「福井県版食事バランスガイド」は、厚生労働省、農林水産省が策定した「食事バランスガイド」を参考に作成したもので、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかをコマの形で示したものです。

行事案内

○遊泳用プールの監視指導期間 7月 1 日～10 日

○犬・猫の譲渡会（福井健康福祉センター：福井市西木田 8-8）

7月 11 日（日）pm 2：00～

※詳しくは、福井健康福祉センターへ TEL：0776-36-1118