

## 3つの原則



腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出現したことはありませんか。そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」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。3つの原則、6つのポイントで食中毒を防ぎましょう。

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べるにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。ウイルスは、細菌のように食べ物の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

食中毒を防ぐための3つの原則

## 6つのポイント

買い物	●消費期限を確認する。●肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。●肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる。●寄り道をしないで、すぐに帰る。
家庭での保存	●冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。●肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする。●肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗う。●冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。●冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない（詰めすぎると冷気の循環が悪くなる）。
下準備	●調理の前に石けんで丁寧に手を洗う。●野菜などの食材を流水できれいに洗う（カット野菜もよく洗う）。●生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする。●生肉や魚、卵を触ったら手を洗う。●包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全。●冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける。●冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない。●使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる。●使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する（特に生肉や魚を切ったまな板や包丁）。台所用殺菌剤の使用も効果的。
調理	●調理の前に手を洗う。●肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃で1分以上の加熱が目安。
食事	●食べる前に石けんで手を洗う。●清潔な食器を使う。●作った料理は、長時間、室温に放置しない。
残った食品	●残った食品を扱う前にも手を洗う。●清潔な容器に保存する。●温め直すときも十分に加熱。●時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる。●ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる。

口コミ投稿お願いします！！

Google map『接骨院孝心』で検索

エキテン『接骨院孝心』で検索



「口コミを書く」

一緒に写真を撮ってくださる方も募集中！

エキテン 口コミスピードくじ

このお店の口コミを書くと

**Amazonギフト券1,000円分**が  
その場で当たる！

① 空メールを送信 [kj-4728461@ekiten.jp](mailto:kj-4728461@ekiten.jp)

② 届いたメールのURLをクリックして口コミを投稿

③ その場で当選がわかる！はずれでもWチャンス！

※ support@ekiten.jp からのメール受信できるようにしてください。  
※ 詳細メールは配信されません。（エキテンメールは配信）  
※ 本品のデザインや仕様は予告なく変更することがございます。予めご了承ください。

Amazon.co.jpは、Amazon.comからのサービスです。Amazon.comは、Amazon.com, Inc. によるアメリカ合衆国の会社です。日本人向けには株式会社エキテンによって提供・利用・管理されます。お問い合わせは info@ekiten.jp まで。  
マッサージ鍼灸院・接骨院 孝心

今月のスタッフのつぶやきは裏面です

## ●●当院にて取り扱い中●●

**休息時専用ウェア『ベネクス リカバリーウェア』**  
スポーツ時や活動時、運転中には着ないでください！！  
 (副交感神経が優位になり眠くなることがあります。)

この効果が…

実感できる方＝自律神経の乱れがある可能性あり  
 実感できない方＝自律神経の乱れない＝必要なし  
 (自律神経の乱れを判断する方法として利用できます)



**自己回復能力を発揮しやすい状態に導く！**

多くの患者様がストレスや疲労のために自律神経の乱れがあるように感じています。治療効果を高めるために自費治療の際には『ベネクストレーナークロス』を使用しております。副交感神経が優位になり、リラックスできるので筋肉が柔らかくなります。治療する私自身の労力も軽減出来るというメリットもありました。

おすすめは自己回復力を高めるため、パジャマ代わりにリカバリーウェアを着て上質な睡眠をとること。また、気になる部分にアイマスクやネック2ウェイコンフォート、レッグコンフォートなどを追加するのも良いでしょう。体感したい方はお気軽にお申し付けください。

リカバリーウェアは**株式会社ベネクス**／**東海大学**／**神奈川県**との**産学公連携事業**により**共同開発**された製品です。



VENEXの“リカバリーアップ効果”を生みだす  
 プラチナを主原料に開発した  
**特殊素材『PHT』**

プラチナを主原料に開発された特殊素材「PHT」が練りこまれた繊維  
 そのものから、微弱電磁波を放射。放射された微弱電磁波が、  
 人体の樹脂細胞を直接刺激し、「副交感神経」を優位にする。  
 それが、VENEXだけが持つリカバリーテクノロジーです。

### ▼特殊素材「PHT」とは？

独自の先端テクノロジーを駆使し、ナノプラチナなどの鉱物を組み合わせた特殊素材「PHT（プラチナハーモナイズドテクノロジー）」。

このPHTを繊維1本1本に練り込んであります。着用することで、身体が自ら副交感神経優位な状態（リラックス状態）へ導かれることをサポート、体力が回復しやすい環境を整えます。



## 今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

5年前に取得した「介護予防運動指導員」の資格更新がありました。名古屋市では、接骨院内やスポーツクラブ内でも介護予防のための運動指導が行えるシステムがあり、「浜松でも始まるだろう」と思って取得しましたが、大きな病院や施設でのみ実施されているのが現状です。(院長)



むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

ふるさと納税をしようと考えていましたが、返礼品の制限ができたようでお得なものがなくなってしまいました。なんでも早く決めないとダメですね。でも、よく考えてみれば浜松市民は浜松にふるさと納税した方が、結局は自分たちのためになるんじゃないでしょうか？ (鈴木真由美)



NPO法人 東洋医学推進協会  
**接骨院 孝心**  
 マッサージ・はり・きゅう院併設  
 TEL 053(451)4523  
**交通事故（自賠責）・健康保険**

先日、甘夏狩りに行ってきました。雨上がり泥んこになって採った甘夏は特別美味しく感じてリフレッシュできました。これからの暑さに負けぬようビタミン補給して頑張ります。(松山)



先日、エアコンを買いに行っていました。夏が来る前にといい早めに行ったつもりが取り寄せになってしまったとのことでした。最近暑くて寝苦しい夜が続くためエアコンが届くのが楽しみです。(県)

