

# 健康通信 Vol.2

## 食中毒の発生しやすい季節です。ご注意ください！

～家庭でできる食中毒予防のポイント～

梅雨の時期から夏にかけては、食中毒の注意が必要な季節です。食中毒は飲食店だけでなく家庭からでも発生しています。調理の際は次のことに注意しましょう。

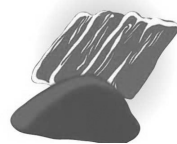
- 1 冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 2 調理を始めるとき、生の肉・魚・たまごを触ったとき、トイレに行ったとき、食べる前などには手洗いをしましょう。
- 3 加熱調理する食品は、中心まで十分に加熱しましょう。  
(75℃ 1分以上)
- 4 肉・内臓を生で食べると食中毒を起こす危険があります。生食用の肉以外は、生で食べることを避けてください。



食品はすぐに冷蔵庫へ



手洗いの習慣を！



生食用以外の肉の生食は絶対にやめて!!



■食中毒に関する問い合わせ先 五所川原保健所 TEL (34) 2108

## ミニトマトのコンポート



⑥できあがり。フルーツ感覚でいただけます

こんにちはみつば会（食生活改善推進協議会）です。これからおいしい夏野菜が出まわる季節ですね。今回は、今ご家庭できたくさん手に入るミニトマトをひと工夫でいつもと違った食感で、まるでフルーツのように味わえる料理をご紹介します。ぜひお試しを！

☆材料（2人分）

ミニトマト	200g
水	1カップ
砂糖	40g
レモン果汁	小さじ4



④火にかけかき混ぜながら煮立ったら②のミニトマトをいれてひと煮立ちさせ火を止める。

⑤フタをしたまま冷やし味を含ませ、冷蔵庫で冷やしてから器に汁ごと盛る



③小鍋に水、砂糖、レモン果汁を一緒に入れる

## ▽作り方



①ミニトマトを熱湯にさっとくぐらせ冷水にとる



②皮とヘタをきれいにむきとる（皮は簡単にむけます!）

【広報つるた有料広告】

既にお支払いの終わった方も10年以内であればお金を取り戻せる場合があります！

任意整理・過払い金返還請求  
個人再生・自己破産

## 借金問題解決致します

「借りたのは自分だし…」 「借りたものは返さないと…」  
「悪いのは自分だから…」と自分を責める前にまずはご相談を！  
既に亡くなった方にも過払い金が発生している場合があります！

まずは  
お電話  
下さい

0120  
FreeDial

**0120-113-314**

ご予約受付時間 平日・土日祝日/10:00~20:00

東京都渋谷区渋谷1-8-3 TOC第一ビル5F TEL.03-5774-1521(代表)  
Mobile http://saimu0.net (24時間受付)



これまでに津軽における相談会を10回以上開催しております。ご年配の方、お忙しい方にはご都合に合わせてお話を伺いに参りますので、お気軽にお電話下さい。ご相談は無料です。

- 借金を減額した上で、元金のみ分割払いを目指します。
- 過払い金返還高額目標（書類なし、記憶が曖昧でも大丈夫!無料で調査）
- ご依頼者のプライバシー厳守 ●費用分割払いOK ●成功報酬は後払い
- 受任後の着手金は分割払い可（1社18,900円） ●完済案件は着手金無料！  
（ご家計の収支状況を伺いつつお支払方法を柔軟に対応致します。）

セキュアトラスト法律事務所