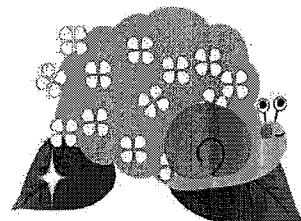


雨が多く、肌寒さと蒸し暑さを感じる季節となりました。
日中と朝晩の気温の変化が激しい時期です。衣替えの時期ではありますが、
気温の変化に対応した服装選びも必要ですね。
食事、睡眠を十分にとって、体調を崩さないようにしましょう。



家庭でできる食中毒予防

気温、湿度が高くなってきたこの時期は、食中毒が発生しやすくなります。
家庭でできる食中毒予防の6つのポイントをご紹介します。

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。出来れば保冷剤(氷)などと一緒に包む。
- ・寄り道をしないでまっすぐ帰る。

② 家庭での保存

- ・帰ったらすぐに冷蔵庫へ！
- ・肉・魚は汁が漏れないように包んで保存。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持する。
- ・食品を入れるのは、7割程度。

③ 下準備

- ・野菜はよく洗う。
- ・肉・魚は生で食べるものから離す。
- ・まな板は肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく。
- ・包丁などの器具、ふきんは洗って消毒。

④ 調理

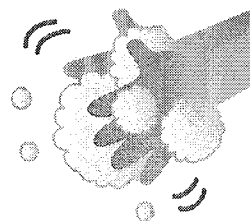
- ・加熱は十分に(目安は中心部分の温度が75℃で1分以上行う)。
- ・電子レンジを使うときは均一に加熱がされるようにする。
- ・調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ。

⑤ 食事

- ・食事の前に手を洗う。
- ・長時間室温に放置しない。
- ・盛り付けは清潔な器具、食器をつかう。

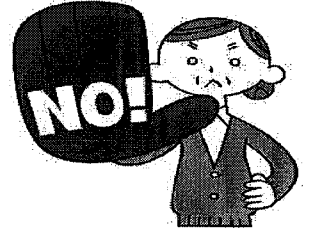
⑥ 残った食品

- ・時間が経ち過ぎた食品はちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる。
- ・温めなおす時には十分に加熱する(目安は75℃以上)。
- ・手洗い後、清潔な器具、容器で保存。
- ・早く冷えるように小分けする。



※食中毒予防の3原則：食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

今月のお知らせ



～携帯電話の契約は慎重に～

● 相談事例

友人がスマートフォンを使っているので便利そうだと思い、携帯電話の店舗に行った。使い方も何もわからないことを告げると、使い方を教えてくれるというので契約をすることにした。

すると、スマートフォンの他に「画面が大きく便利」とタブレットを勧められ、よく分からないまま契約してしまった。

しかし、スマートフォンもタブレットも使いこなせないので解約したい。

● アドバイス

初めてスマートフォンを購入する際は、事前にスマートフォン教室等を利用したり、周りの人に操作方法を聞いたりして、自分に合っているかを確認してからにしましょう。

契約時に、光回線やタブレットなど目的以外の商品やサービスを勧められても、内容がよく分からない時は断りましょう。

～消費者教育 DVD 貸出について～

下記の内容で高齢の方に向けて、消費者教育 DVD(東京都消費生活総合センター制作)の貸し出しをしておりますので、ぜひご利用ください。

● 『慣れと油断は事故のもと！～製品事故から身を、守るために～』

- ① 「電気ストーブ」「電動車いす」「介護用ベッド」の事故原因と対策
- ② 家庭での製品事故(電子レンジ、リチウムイオン電池、電気コード)の原因と対策についてわかりやすく編集されたものです。

●収録時間：33 分間、出演：渡辺 裕之、ナレーション：キートン山田

※ トラブルや商品事故など消費生活契約に関するご相談、DVD の貸し出しに関する問い合わせは

『昭島市消費生活センター』 ☎042-544-9399

相談時間：平日 午前9時～正午、午後1時～4時

