



コロナ対策に加え、食中毒にも注意！

気温・湿度が高くなると…

食べ物・飲み物が腐りやすくなる



食中毒が起こりやすく、家庭でも発生しています！



＼食中毒予防の原則／

食中毒菌を

- 1・付けない
- 2・増やさない
- 3・やっつける
- 4・広げない

誰かにうつすことのないよう、体調がすぐれないときには
休養をとりましょう！

予防方法

- ▼調理前や食事前は手を洗う
- ▼ゴミはこまめに捨てる
- ▼包丁などの調理器具、ふきんは洗って消毒する
- ▼調理してから時間が経ちすぎたり、
ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
(においや勘に頼りすぎない)
- ▼食事は1日3食とり、睡眠時間を確保する



こんにちは 旭地区担当保健師 土井 都です
どい みやこ

新型コロナウイルス感染症防止のため、マスク着用が多くなります。
水分摂取はこまめに行い熱中症予防！
予防を徹底して、元気に夏を乗り越えましょう！



横手市健康推進課
土井保健師

地産 DE レシピ

横手産の食材で、美味しい料理を作ろう!!

お米スイーツ こざきねり

★材 料

もち米（またはうるち米）	1/2カップ	} お好みで加減
砂糖	100g	
塩	5g	
米酢	50cc	
水	700cc	

★作り方

- ① 米は洗い、3～4時間水に浸す。
- ② すり鉢に水切りした米を入れ、米粒が少し残る程度にすりつぶす。
※ ミキサーやフードカッターを使用する場合は分量の水を少し加えて一緒につぶす。
- ③ ②を鍋に入れ、分量の水を加えて中火でよくかき混ぜ練る。
- ④ さらに砂糖と塩を加え、透明になりトロミがつくまでよく練る。
- ⑤ ④に米酢を加えて火を止め、粗熱をとる。
- ⑥ よく冷やした⑤を器に盛り、季節の果物などいろいろよくのせる。

※ 昔は保存性を高めるため酢や砂糖を多く使った料理が作られ、おもてなしの一品として茶請けなどとして親しまれました。

食農推進課【食と農からのまちづくり】HPより

7月の旭地区・ごみ収集日

日	曜日	予 定
1	水	ペットボトル
2	木	プラスチック製容器包装類
3	金	燃やすごみ
4	土	
5	日	
6	月	びん
7	火	燃やすごみ
8	水	
9	木	
10	金	燃やすごみ
11	土	
12	日	
13	月	飲食品用缶、古紙・衣類
14	火	燃やすごみ
15	水	燃やさないごみ
16	木	プラスチック製容器包装類
17	金	燃やすごみ
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	燃やすごみ
22	水	
23	木	金属類、ガラス・せと物、小型家電・乾電池
24	金	燃やすごみ
25	土	
26	日	
27	月	飲食品用缶、古紙・衣類
28	火	燃やすごみ
29	水	
30	木	
31	金	燃やすごみ

旭★健康の駅

7月30日（木） 午前10時～11時

内容：講話「フットケア」、らくらく体操



新型コロナウイルス感染症予防対策をしながら、元気に健康と体力づくりをしましょう。動きやすい服装でご参加ください。

- ★マスクの着用は必須となります。
- ★自宅で体温測定と血圧測定をお願いいたします。

