

暑い夏は要注意!

細菌性の「食中毒」を予防しましょう

気温と湿度が上がる夏は、細菌が増えやすく、食中毒のリスクが高まります。代表的な原因菌と予防のポイントをまとめました。



食中毒予防の3原則

【細菌をつけない】

- 調理前にはしっかり手を洗う。
- 調理器具は肉や魚と、生で食べる野菜や果物とで分ける。



【細菌を増やさない】

- 食品は室温放置せず、冷蔵保存する。
- 菌は時間の経過とともに増えるので、調理後は早めに食べる。



【細菌をやっつける】

- 中心部を75℃以上で1分以上加熱する。(貝などは85℃～90℃で90秒以上加熱)
- キッチン用品を熱湯や塩素系漂白剤で消毒する。



食中毒の主な原因菌と対策

サルモネラ菌



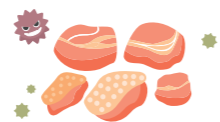
生卵、オムレツなど生や加熱不足の卵が原因となることが多い。卵の生食は賞味期限内に。

黄色ブドウ球菌



手指を介して接触汚染された手作りのおにぎり、サンドイッチなどが原因。作る時は手洗いや手袋の着用を徹底し、食品は低温で保管する。

カンピロバクター



生肉や加熱不足の肉、特に鶏肉で多く発生。鶏肉は中心部までしっかり加熱して食べる。

ウェルシュ菌



常温保存したカレーやシチュー、煮物が主な原因。あらかじめ熱を取ったら冷蔵庫で保存し、食べる時は十分に再加熱を。



弊社は「地域防災ステーション」として災害発生時に備え、地域の皆様と一緒に防災力を高めるために「まもりとそなえ」をお配りしています。ぜひお手元に保管して、ご家族や近隣の皆様とご覧ください。



住まいに関するお悩みやリフォーム全般、耐震診断までお気軽にご相談ください。

一級建築士事務所
株式会社 **住まい工房大栄**
〒579-8036 大阪府東大阪市鷹殿町 19-9



防災士のいるお店

フリーダイヤル **0120-417-646**



住まい工房大栄

検索



HP

友だち募集中!
LINE
公式アカウント
はじめました

おうちのお掃除で使える
無料クーポンプレゼント!



家族と暮らしを守る

まもりとそなえ

contents

- 防災の基礎知識&対策-土砂災害 ■ 安心・快適な住まいづくり-暑さ対策リフォーム
- 防災アイデア-防災用品として代用 キャンプ用品
- 防災レシピ-ポリ袋調理「玉子スープで作るやきとりご飯」





防災の基礎知識&対策

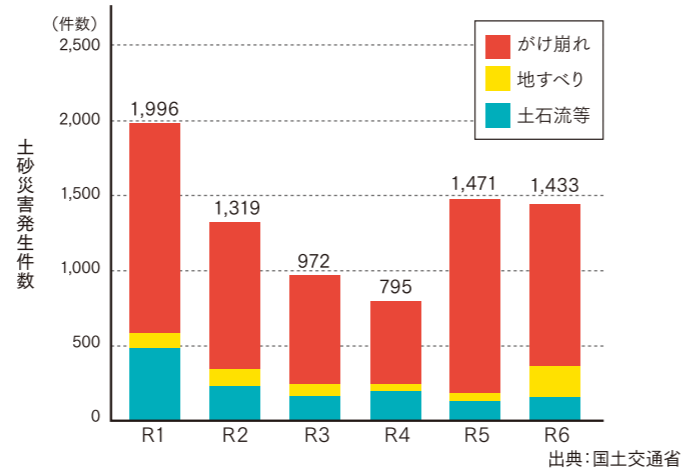
土砂災害

傾斜が急な山が多い日本は、大雨や台風等が引き金となって、土砂災害が発生しやすい環境にあります。毎年ほとんどの都道府県で発生している土砂災害が発生する恐れのある区域は、全国で70万地域(2025年3月末時点)にのびます。

●最近6ヶ年の土砂災害被害状況

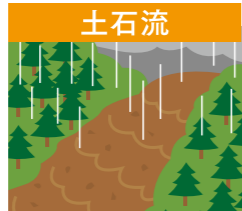
	死者及び行方不明者(人)	家屋被害(戸)		
		全壊	半壊	一部損壊
令和元年	23	77	74	384
令和2年	21	39	27	186
令和3年	33	83	25	183
令和4年	4	33	39	212
令和5年	8	30	21	211
令和6年	58	214	174	317

●最近6ヶ年の土砂災害発生件数比較

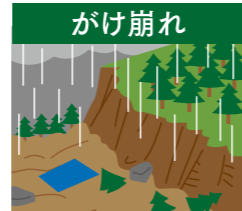


土砂災害の種類

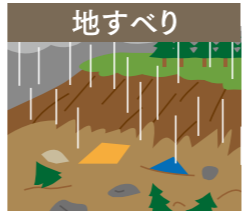
土砂災害は大きく「土石流」「がけ崩れ」「地すべり」の3つに分類できます。土砂災害が起こる前には、斜面にひび割れやわき水がでる、地鳴りがする、川の水位が下がるなど、いつもと違う前兆があります。注意してあたりを観察しましょう。



山や川の石や土砂が大雨などにより、水と一緒に激しく流れ下る現象。



雪や雪どけ水、地震などの影響によって急激に斜面が崩れ落ちる現象。



雨や雪どけ水が地下にしみこみ、断続的に斜面が滑り出す現象。



安心・快適な住まいづくり

快適に過ごしやすいよう



暑さ対策リフォーム 暑い夏を快適に過ごすためのリフォーム

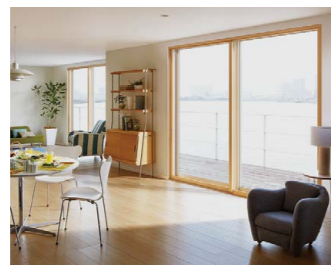
断熱化 室内に入る熱をカットして冷房効率アップ

●断熱材 壁や床に断熱材を施工し室温の上昇を抑制。



LIXIL ココエコ

●内窓 二重サッシで断熱・遮熱性能を向上。



LIXIL インプラス

日差し対策 日差しをカットして涼しく

●外付け日よけ 窓の外で約80%以上の熱をカット。



LIXIL スタイルシェード

●オーニング 窓の外に日陰を作り直射日光を遮断。



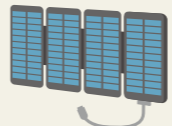
LIXIL 彩風

防災アイデア & 防災レシピ

アイデア 防災用品として代用 キャンプ用品 災害時ライフラインが途絶えた時に役立ちます。

- ポータブルガスバーナー 持ち運びできるガスバーナー。
- LEDランタン
- ヘッドライト 停電時のあかりとして使用。
- アウトドア用クッカー(鍋・フライパン) 軽量・コンパクトで効率良く調理。

●ソーラーチャージャー 停電時のスマートフォンの充電に活躍。



●寝袋・マット 避難所での利用や寒さ対策に。



●ウォータージャグ 折りたたみ可能なタイプがおすすめ。



おいしい 炊き込みご飯だね



レシピ ポリ袋調理 「たまごスープで作るやきとりご飯」



材料(2人分)

- ▶米(無洗米) 1合 ▶水 1カップ強
- ▶たまごスープ(インスタント) 1袋
- ▶やきとり缶 1缶(75グラム)
- ▶ごま油 適量

- ポリ袋2枚にAを半分ずつ入れる。(たまごスープは袋を開ける前に砕いておく)ポリ袋の空気を抜くように根元からねじりあげ、上の方でしっかりと結び、30分ほど浸水させる。
- 鍋に水をはり、鍋底に浅い皿を敷いて、その上に1をおく。
- 蓋をして、強火にかける。沸騰したら中火から弱火にし、約30分加熱する。
- 火を止めて、そのまま15分おく。鍋から袋を取り出し、結び目を切ってごま油を加え混ぜる。袋のまま食器にのせて完成。

レシピは「東京都板橋区・防災レシピブック」より
ホームページはこちら▼
<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/bousai/bousai/1029032/1031493.html>

