



食中毒に注意しましょう



湿度が上がリ、むしむし、じめじめしてすごしにくい季節となりました。かびやばい菌にとっては活発に働く季節で、食べ物が傷みやすくない、食中毒がおこいやすくないります。また、体調もくずしやすくなるので、健康管理にも注意しましょう。



★食中毒予防の三原則★

① 微生物をつけない

- 手をよく洗う
 
- 食材・器具をよく洗う
 
- 他からの汚染を防ぐ
 

② 微生物を増やさない

- 室温で放置しない。
- 冷蔵品は詰め込みすぎない。



③ 微生物をやっつける



- 中心部までの十分な加熱

※ ノロウイルス汚染のおそれのある食品は85℃90秒以上



料理の盛り付けは、清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。

調理後は放置しないで、なるべく早く食べましょう。

食事の前は手を洗いましょう。



★家庭で出来る！ 食中毒予防のポイント★

★食品の購入★



- ・ 肉・魚・野菜などの生鮮食品は**新鮮**なものを購入する
- ・ **賞味期限表示を確認**する



★家庭での保存★

- ・ 買った食品は**すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる**
- ・ 肉・魚・卵を扱う前後は必ず**手指を洗う**
- ・ 流し台の下に保存するときは**水漏れに注意**、また床には**置かない**
- ・ 少しでもあやしい食品、時間がたちすぎた食品は捨てる
- ・ 残った食品はきれいな器具、皿をつかって保存する。



★下準備★



- ・ 動物にさわると、トイレに行く、おむつを交換する、鼻をかむなどの**あとは手を洗う**
- ・ 調理器具(包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなど)は洗剤と流水でよく洗い、漂白剤、熱湯などで消毒する
- ・ 肉や野菜の汁がサラダなどの**調理済食品にかからないようにする**

★調理★

- ・ **加熱は十分に**する(中心部が75℃で1分以上)
- ・ 電子レンジを使用するときは、加熱ムラがないようにかき混ぜて**均等に加熱**する
- ・ 残った食品を温め直すときは75℃以上にし、味噌汁、スープは**沸騰**するまで加熱する

