



今年は例年より22日早い梅雨入りとなり、ジメジメする季節がやってきました。これから夏にかけて湿度や温度がぐんと高くなる為、食品の取り扱いには十分に気をつけましょう。

栄養指導室 松田・山平・竹尾

## Q.『食中毒予防』として、皆さんは何をされていますか？

- A. ~~食品の匂いを嗅いで判断する~~
- A. ~~ヌルっとしていたら洗って使う~~
- A. ~~食品の傷んでいるところやカビが生えているところは取り除いてから使う~~

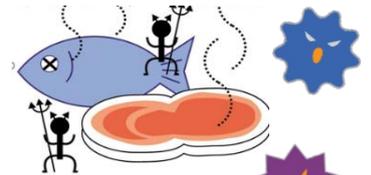
**絶対にやっちゃダメ! X**



## 食中毒予防 3原則

### 付けない

- ☆料理する前後は必ず手を洗う
- ☆肉や魚、野菜は新鮮な物を買ひ、消費期限内に使う
- ☆タオルやふきんは、ぬれたらこまめにかえる  
(使い捨てペーパータオルを使うこともオススメ)
- ☆料理は食べる分だけ盛りつける  
⇒あらかじめ取り分けておいて、残りは冷蔵庫へ



### 増やさない

- ☆冷蔵庫や冷凍庫に食品を詰め込まない  
⇒7割程度までに
- ☆温度設定⇒『中～強』に
- ☆生肉や魚は食品ごとにビニール袋に入れる  
(水分がかからないように)
- ☆買い物したら寄り道しないで冷蔵庫へ直行!
- ☆自然解凍は室温でしない
- ☆飲み物を置きっぱなしにして飲み続けない
- ☆お取り箸を使う
- ☆ペットボトルの直のみはしない
- ☆食べ残しは思い切って捨てる!!



### やっつける

- ☆肉や魚などの食品はしっかり加熱する  
中心部が75℃の状態です1分以上の加熱  
例)電子レンジで加熱時間が1分の設定⇒**X**  
内部まで温度が上がっていないので加熱不足!
- ※ノロウイルス汚染のおそれがある食品  
(牡蠣など)
- 中心部が85～90℃で90秒以上加熱する
- ☆まな板や調理器具は漂白剤などで殺菌する



**手洗いは食中毒対策の基本! こまめな手洗いを**

※新型コロナウイルス感染予防にも有効です

