



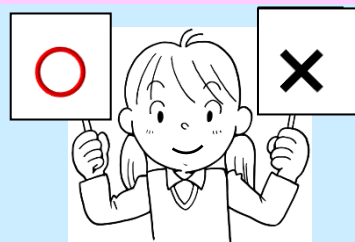
天気予報でも曇りや雨のマークが増え、じめじめとした湿気が気になる季節となりました。今月の栄養だよりは毎年6月恒例の“食中毒予防”がテーマです。しっかりと対策して、この時期も安心できる食生活を送っていきましょう！

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川・向

レッツ チャレンジ!!

〇×クイズ

- Q. においを嗅いで判断する
- Q. パンのカビはカビのところを取れば食べられる
- Q. ぬるっとしてても洗えば大丈夫だと思っている
- Q. ジッパー付き保存袋は洗って何度も使う



答えは左下に♪

1 菌をつけない

しっかり洗う

帰宅後

料理する前

トイレの後

食べる前

肉・魚・卵を扱う前後



調理器具も清潔に



パッキン部分も外して洗いましょう！

2 菌をふやさない

室温放置はNG！

- ・消費期限以内に使い切る
- ・冷蔵庫に食品を詰め込み過ぎない
目安は7割程度
- ・残り物は思い切って捨てる！
- ・買い物時には、氷や保冷剤、クーラーバッグを利用する



食中毒予防 3原則

3 菌をやっつける

中までしっかり加熱

★加熱の目安★

食品の中心部

75℃ 1分以上

グツグツ煮る



★温め直す時もしっかり加熱を

★電子レンジ加熱は途中で混ぜましょう

ノロウイルス汚染のある食品
(牡蠣などの二枚貝)



85~90℃ 90秒以上

しっかり焼く

