

今月の担当は  
管理栄養士  
大山です

8月は「食品衛生月間」です。バーベキューなどをする機会が多いこの時期、新鮮な肉を準備していても、十分に加熱しないと食中毒になることがあります。今回は『食中毒予防』について紹介します。

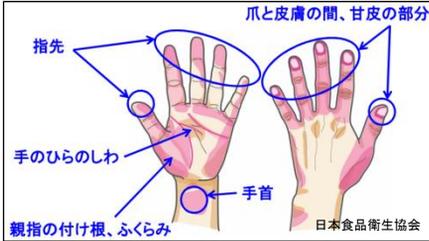


食中毒予防の3原則は、**食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」**。具体的にどのようにしたらよいか紹介します。

**食中毒菌を付けない**ために、まず**手洗い**。  
石鹸で洗い残しがないようにしっかり洗いましょう。



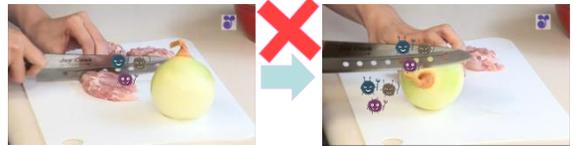
手洗いで洗い残しの多い部分



日本食品衛生協会

生肉を切った包丁でそのまま野菜を切ることは食中毒菌をつけてしまう恐れがあります。

**肉・魚専用のまな板**を使用する、または**包丁・まな板を洗って次の食材にとりかか**るようにしましょう。



生肉を切った包丁、まな板で野菜を切るのは危険です

生肉と焼けた肉を同じ調理器具で扱うのも危険です。  
生肉用の箸、出来上がり用の箸を区別しましょう。



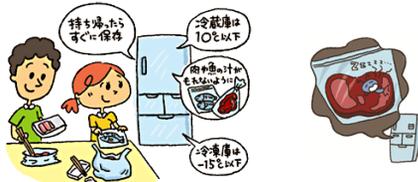
生肉に使用した箸で焼けた肉をとるのは危険です

政府インターネットテレビ

**食中毒菌を増やさない**ためには、まず**新鮮な食材**を選んで購入し、**素早く保存**します。特に夏場は買い物袋の管理も重要です。



食材に適した**温度管理**をして、肉や魚の汁が他の食材につかないようにすることも大切です。  
できるだけ食べきってしまう量を作り、残ったものもきちんと温度管理して早めに食べましょう。



**食中毒菌をやっつける**ためには、**加熱**が必要です。  
焼き方が十分でないと、食中毒菌が増えてしまいます。



厚生労働省HP



目安は**75℃ 1分以上の加熱**、**中心部まで**しっかりと火を通して食中毒菌をやっつけましょう。



まだまだ暑い日が続きます。熱中症にならないよう、水分はこまめにとりましょう！

食事のこと、栄養のことで気になる方はお気軽に管理栄養士までお尋ね下さい。

