

「食育」という言葉をご存知ですか？毎年6月は食に関する知識を深め、心身の健康を維持する健全な食生活を実践できるよう食育を推進する『食育月間』になっています。今回は、じめじめした梅雨の時期に特に気を付けてほしい食中毒についてです。

梅雨の食中毒に気を付けましょう！



今月の担当は
管理栄養士
山本です。

①食材の買い物で

●肉や魚の汁が漏れると、他の食材に原因菌が移る可能性があります。それぞれ小分けして包みましょう。



●長時間持ち歩いたりせず、買い物を終えたらすぐに帰って冷蔵庫へ。



●生の食材は傷みやすいです。保冷剤や保冷バッグをもって買い物へ。



②料理の下準備や調理で

●手はよく洗いましょう。
(特に生肉、魚、卵を触った後)



●ふきんやまな板は清潔に。



●生の肉や魚を切ったまな板や包丁はよく洗い消毒してから他の食品を切りましょう。肉、魚、野菜で別々に使い分けると、なお安全です。



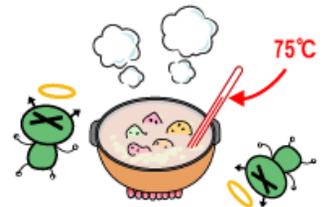
●野菜もしっかり洗いましょう。



●冷凍した肉や魚は常温で解凍せず必ず冷蔵庫や電子レンジで解凍しましょう。



●食品は中心までしっかり加熱しましょう。(中心温度が75℃で1分間以上) 残り物を温める時も同様です。



③食べるときや保存するとき

●食べる前にはしっかり手を洗いましょう。

●すぐに食べない場合は冷蔵庫に入れるなど30分以内に中心温度を下げるのが重要です。

●食品は7割程度におさめ、詰め込まないようにしましょう。



冷蔵庫は10℃以下
冷凍庫は-15℃以下



食中毒予防の3原則
食中毒菌を『付けない、増やさない、やっつける』