

梅雨から夏は “食中毒注意報”発令中!



6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きますね。梅雨から夏にかけての特徴的な気候「高温」「多湿」のもとでは細菌が繁殖して食べ物が傷みやすく、食中毒が頻発する好条件といえます。原因菌を食べ物に寄せつけないための注意点は?

食中毒予防の
基本は『**手洗い**』です!!



◇ 効果的な手洗いは・・・(短時間で2回) ◇ ←理想です!(^_^)!

液体石けんで**10秒**もみ洗い後、流水で**15秒**すすぎ×**2度**くりかえす。

「食中毒予防の三原則」を押さえよう

《**つけない**》

手・調理器具・材料をよく洗う



《**ふやさない**》

早めに食べるか冷蔵庫へ*



《**やっつける**》

調理時にきちんと火を通す



※冷蔵庫内でも菌は繁殖するので、「入れておけば大丈夫」といった過信は禁物です。また、むやみに詰め込むと何が入っているのか把握しづらくなり、かえってロスが増えるほか、省エネの観点からもマイナスにつながるので注意したいですね。

お弁当派のみなさん必読

お弁当でも食中毒を起こす危険性があります。特に、夏場の暑さや湿度は危険。カビや細菌の繁殖が活発になる夏は、特にお弁当作りにも注意を払う必要があります

食中毒を予防するコツは?

①お弁当箱は熱湯でしっかり殺菌。

②ご飯は冷めてから詰める。

③お箸を使って詰める。手で触らない。

④水分のある野菜は避ける。(細菌は水分が好き)

⑤醤油やドレッシングは小分け容器に入れる。食べる前にかける。

⑥家で作ったおかずは冷凍したまま入れない(水分が出るため)

もっと詳しく知りたい方は : 厚生労働省HP(食中毒予防)で検索してね。