



# 栄養部便い 2016年6月



## 食中毒を防ごう！！～3つの原則と6つのポイント

暑い日が増えてきて、梅雨の時期になりました。そこで気をつけたいのが**食中毒**！！  
食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」。細菌が原因となる食中毒は夏場(6～8月)に多く発生しています！

### 食中毒予防の3つの原則

#### つけない

##### 洗う・分ける

菌やウイルスを食べ物に付けないように、調理前や生ものを扱う前後、食事の前、トイレの後、おむつ交換の後、動物に触れた後などは必ず手洗いをしましょう。



#### 増やさない

##### 低温で保存する

細菌の多くは高温多湿な環境を好むので低温で保存することが重要。ただし、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくり増殖しますので、早めに食べることが大切です。



#### やっつける

##### 加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は洗剤で洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。



### 食中毒を防ぐ6つのポイント

#### 買い物

- ・消費期限の確認
- ・生ものや冷凍食品は最後に買う
- ・肉や魚は汁が付かないように
- ・寄り道をしない

#### 下準備

- ・調理の前、肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- ・食材は流水で洗う
- ・包丁やまな板は用途別に使い分けると安全
- ・冷凍食品の自然解凍は避け、冷凍や解凍を繰り返さない
- ・使用後のふきんやタオルは熱湯消毒した後しっかり乾燥させる
- ・使用後の調理器具は洗った後熱湯消毒する



#### 食事

- ・食べる前に石鹸で手を洗う
- ・作った料理は長時間室温に置かない

#### 家庭での保存

- ・持ち帰ったらすぐしまう
- ・肉や魚は汁が他の食品に付かないように
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- ・冷蔵、冷凍庫は詰めすぎない

#### 調理

- ・調理の前に手を洗う
- ・肉や魚は十分に加熱する

#### 残った食品

- ・清潔な容器に保存する
- ・温め直す時も十分に加熱
- ・時間が経ちすぎたものは捨てる
- ・あやしいと思ったら捨てる



ご相談は  
栄養部まで





