

6月になり、梅雨の季節となりました。
ジメジメする季節に気になることといえば『食中毒』ではないでしょうか。
そこで今回は【食中毒予防の三原則】と【食中毒対策】
についてご紹介します。

食中毒予防の三原則

① つけない

- ・ こまめな手洗い・消毒
※爪の周りやしわは特に
- ・ 調理器具をしっかりと洗浄
※魚や肉と野菜でまな板の裏と表で分けると良い

② 増やさない

調理は迅速に、
提供は速やかに
※常温放置しない
調理後2時間以内に食べる

③ やっつける

食材は加熱調理
(75℃で1分以上)
調理器具は加熱殺菌

食中毒対策

【食品の保存の仕方】

- ・ 汁気の少ないおかずにする：水分が多いほど菌が繁殖しやすいため
- ・ 料理が温かいうちに蓋をしない：細菌は10～50℃で増殖しやすいため
→浅い容器に入れなるべく早く冷まし、料理が冷めてから蓋をする
- ・ 熱いまま冷蔵庫に入れない：庫内温度が上がって周りの食材にも影響するため

【菌の繁殖を防ぎ傷みにくくする食べ物】

- ・ 梅干しを刻んでご飯などに混ぜ込む
- ・ 大葉でおにぎりを巻いたり、仕切り代わりに使う
(おにぎりを握る時はラップを使用する)
- ・ レモン果汁やお酢を使った味付けにする

お弁当でも
実践して
みてね♪

高温多湿になる梅雨は、菌が増殖しやすい環境となり、
食中毒が起こりやすくなります。
これからは特に食中毒予防の三原則を意識しながら
食中毒対策を行い、食の安全を守りましょう。