

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°C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°C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。

