

食中毒を予防しましょう

温度も湿度も高くなるこの時期は食中毒菌が繁殖しやすい季節です。

☆☆食中毒予防の③原則☆☆

1. 細菌をつけない

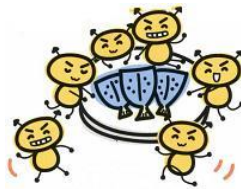


調理前・食事前・トイレの後などは、**石けんと流水で手をキレイに洗いましょう。**
台所や調理器具もいつも清潔にしておきましょう。



2. 細菌を増やさない

細菌は時間が経てば経つほどどんどん増えていきます。調理の済んだ料理や生ものは、長時間室温に置かずに**なるべく早く食べましょう。**



3. 細菌をやっつける



ほとんどの食中毒菌は熱に弱いので、食品は**中までしっかり加熱しましょう。**

☆☆食中毒予防のポイント☆☆

1. 買い物をする時

- 肉、魚、野菜などの生鮮品は新鮮な物を選ぶ
- 温度管理の必要な食品は最後に購入する
- 寄り道せずすみやかに帰る



2. 家での保存

- 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ
- 詰め込み過ぎや冷蔵庫の過信は禁物



3. お食事が残った時

- 残った食品は清潔な手で、キレイな器具、皿、容器などで保存する
- 早く冷えるよう小分けにする
- 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てる
- 温め直すときの加熱も十分に



まずは手洗いの徹底が鉄則です。免疫力が下がらない様、体調管理も重要です。食中毒に十分注意しましょう。