

## 『食中毒から身を守るポイント』

気温と湿度が上昇する夏の時期は、細菌による食中毒に注意が必要です。

家庭における食中毒予防の6つのポイントを紹介いたします。

## ポイント①

## 『買い物』

お店に並ぶ前の温度管理にもよりますが、夏の食品は普段より傷みやよくなっていると思われます。必要な分だけ購入してすぐ帰るか、保冷バックや保冷剤などを用意して、食品の温度が上がらないようにしましょう。

最近では、買い物かごに装着できる保冷バックなどもあります。また、保冷剤が無い場合は、スーパーなどによっては氷やドライアイス置いてある所もあるので利用しましょう。使用後の保冷バックは洗っておきましょう。



## ポイント②

## 『食品の保存』

冷蔵庫・冷凍庫の温度は適切ですか？

時々温度計で確認しましょう。

◎ 冷蔵庫は10℃以下

◎ 冷凍庫はマイナス15℃以下

冷蔵庫や冷凍庫の詰め過ぎには注意！目安は7割程度です。



## ポイント③

## 『調理前』

手洗いは調理の基本です。

食品や食器に触る前はもちろんのこと、生の肉や魚、卵に触った後や調理中にトイレに行った後の手洗いもしっかり行ないましょう。また、指輪は細菌の住み家になっているので、外すあるいは裏側までしっかり洗いましょう。

包丁やまな板などには熱湯をかけると消毒効果があります。



## ポイント④

## 『調理中』

加熱する時は、中心までしっかり加熱しましょう。

もし食中毒菌がいたとしても殺すことができます。

電子レンジで加熱する時は調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい料理は途中でかき混ぜることも必要です。

酢は細菌が増えるのを抑える効果があるので少し加えると良いでしょう。



(栄養科 梅村 尚美  
管理栄養士)

