



食中毒を 防ごう！

食中毒は、1年を通して発生していますが、6月から10月にかけて最も発生件数が多い時期となります。

今回は「食中毒予防の三原則」をご紹介しますので、ご家庭で実行しましょう。

食中毒予防の三原則

食中毒を起こさないために大事なポイントです！

1、菌をつけない！

- 食品を取り扱う前に、手を丁寧にしっかりと洗いましょう。
- 肉・魚は容器やラップ、ビニール袋などに入れ、他の食品とくっつけないように保存しましょう。
- 肉・魚を取り扱ったまな板・包丁など調理器具はよく洗い、次に使用する前に熱湯をかけて使用しましょう。できれば、「肉・魚用」と「野菜用」に使い分けた方が安心です。



2、菌を増やさない！

- 生ものは、食べる直前に冷蔵庫から出すようにしましょう。
- 生もの・調理した料理は早めに食べるようにし、保存する場合は冷蔵庫・冷凍庫にすぐしまいましょう。
- 冷凍食品の常温での解凍は避け、冷蔵庫内で行なうか電子レンジで解凍しましょう。
- 調理後時間が経ってしまったものは、思い切って捨てましょう（作り過ぎない工夫が必要ですね！）。



3、菌をやっつける！

- まな板・包丁などの調理器具は、漂白剤や熱湯で定期的に消毒しましょう。
- 料理するときは、中心まで十分加熱しましょう。目安は中心温度75℃1分間以上（汁物は沸騰するまで）です。



加熱により多くの食中毒菌は死滅しますが、菌が作り出す毒素の中には熱に強いものもあります。また、食品を冷蔵・冷凍しても、細菌の増殖が遅くなったり抑えられたりするだけで、死滅するわけではありません。「加熱したから大丈夫！」「冷蔵庫・冷凍庫に入れておいたから大丈夫！」という過信は禁物です。

食中毒菌が付着しているかどうかは、匂いや色、味などで識別することはできません。何よりもまずは、「菌をつけない」ことが大切です。

参考資料：埼玉県保健医療部食品安全課作成資料『STOP the 食中毒』

社団法人 日本食品衛生協会 HP <http://n-shokuei2.jp/>

季節の 食材

4月から7月が旬の **スナップエンドウ** をご紹介します♪

- ★ 便秘解消に有効な **食物繊維**。
- ★ 皮膚や粘膜の健康維持に必要な **ビタミンA**。

これらの栄養素が豊富に含まれています！

選び方のポイント！ → 【さやにピンと張りがあるもの】
【つややかで、ふっくらとしたもの】



★無料栄養相談受付中★ 書面回答をご用意します。スタッフまで声をおかけください。