



すばる六甲 栄養だより



食中毒を予防しましょう

高温多湿になり、細菌が原因となる食中毒が発生する時期になりました。細菌は、温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底しましょう。

お家での食中毒予防のポイント

食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮な物を選び、消費期限を確認しましょう。

調理

手は石鹼で洗い、肉や魚と、生で食べる食品は包丁まな板を使い分けましょう。生肉、魚、卵を触った後も手を洗いましょう。

保存方法

冷蔵や冷凍が必要な物は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、早めに使い切りましょう。

手洗い

食べる前は石鹼でしっかりと手を洗いましょう。



加熱

しっかりと中まで火を入れましょう。料理は室温で放置せず冷蔵庫へ入れましょう。

残り物

小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温めなおすときは十分に加熱しましょう。

