

# すばる六甲 栄養だより

しめじめする季節がやってきました。この時期に気を付けたいのが「食中毒」。外食だけではなく家庭でも起こることなのでしっかりと対策をしていき美味しく安全に食事をしましょう！！



## 食中毒予防の三大鉄則 **付けない・増やさない・やっつける**

### 付けない！

調理前に、生卵や魚・卵を扱う前後は必ず手を洗いましょう！  
まな板を生食用と肉・魚用で分けることが好ましいです◎ 使用の都度きれいに洗い、殺菌しましょう！



### 増やさない！

10℃以下で増殖がゆっくりになり、-15℃以下で増殖が停止します。  
購入後は早く冷蔵庫に入れましょう！食材の詰めすぎ注意！→目安は7割。



### やっつける！



ほとんどの細菌やウイルスは加熱により死滅します。調理では中心部 75℃以上1分以上しっかりと火を通しましょう！  
ふきんやまな板も洗剤で洗った後、熱湯で殺菌しましょう。