

すばる六甲 栄養だより

この時期に気を付けたいのが「**食中毒**」です。

腸管出血性大腸菌やカンピロバクター、サルモネラ菌など細菌が原因となる食中毒は

6月から8月の夏場に多く発生しています。



ポイント

食中毒予防の3原則

つけない・増やさない・やっつける

つけない



- ・手洗い
- ・器具の洗浄、消毒



増やさない



- ・適度な温度での保管（冷蔵庫の活用）
- ・調理後は速やかに食べる



やっつける

- ・加熱殺菌



ポイント

- すぐに食べましょう
- 一回で食べきれる量を購入しましょう
- 食べ残しは取っておかないようにしましょう

どうしても取っておく場合は、箸をつける前に容器に取り分け、蓋をして冷蔵庫へ。 食べる時は必ず十分に再加熱しましょう。



宅配サービス利用・
惣菜購入時の注意点



参考文献：政府広報オンライン

https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/

厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html

神戸市

<https://www.city.kobe.lg.jp/a99427/kenko/health/hygiene/food/takeout.html>