

# のどか通信



## 令和元年 6月

梅雨の時期がやってきました。

年中みられる食中毒ですが、最も注意が必要な季節です。

家庭での食中毒予防は、食品を購入してから調理して、食べるまでに、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」事が大切です。

今回は食中毒を防ぐ6つのポイントをご紹介します。

参考にして下さい。

### 1. 買い物

### 2. 家庭での保存



生鮮食品は最後に買い、

寄り道をしないですぐに帰る

保冷バッグを使う



冷蔵庫に詰め込みすぎない

他の食品に肉や魚の汁が

つかないようにする

### 3. 下準備



カット野菜も流水で洗う

冷凍食品の自然解凍はやめる

冷凍・解凍を繰り返さない

### 4. 調理



肉や魚は十分に加熱する

生肉、魚、卵を触ったら手を洗う

包丁・まな板は肉や魚用と、野菜用に  
分けると安全。

使用後は熱湯や台所用殺菌剤で 殺菌する

### 5. 食事



清潔な食器で食べる

作った料理を長時間室温に  
放置しない

### 6. 残った食品



温めなおしも 十分に加熱する  
時間のたちすぎたものは

思い切って捨てる

清潔な容器で保存する

＊ どのシーンでも手洗いはこまめに行いましょう!!