



8月の栄養だより



まだまだ暑い日が続く毎日ですね。気温が高くなると心配なのが食中毒です。飲食店での食事が原因と思われがちですが、実は家庭の食事でも発生しています。今回は食中毒について日常生活の中で気を付けたいポイントについてお話します。

食中毒の原因と対策

原因 菌の付着

対策 こまめに手洗いをする
調理器具は使用の都度洗浄する
密閉容器やラップを活用する



原因 菌の増殖 (高温多湿な環境では増殖が活発になります)

対策 生鮮食品やお惣菜は購入後、できるだけ早く冷蔵庫へ入れる
冷蔵庫や消費期限、賞味期限を過信せず、早めに食べる
調理前や調理後の食品は室温に長く放置しておかない



原因 加熱が不十分

対策 肉や魚は中心まで加熱する(目安: 中心温度75℃、1分以上加熱)
肉や魚、卵を使った後の調理器具は洗剤で洗い、熱湯をかけて殺菌



食中毒予防の3原則

「**付けない**」「**増やさない**」「**やっつける**」



ご家庭でできることから始めて食中毒を予防しましょう!