

梅雨だからこそ…

気を付けたい食中毒



気温と湿度が共に高くなる梅雨時期は、家庭での食中毒対策がより大切になります。ここで一度、みなさまが普段行う家庭での食事作りを、チェックしてみましょう。

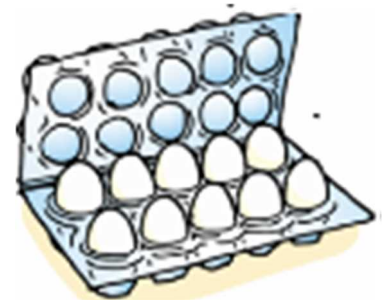
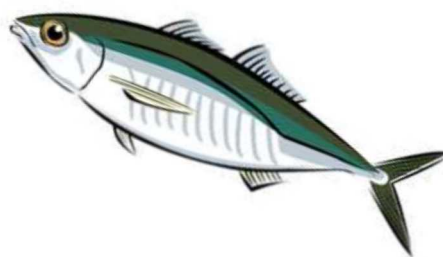
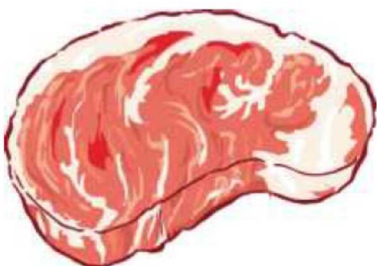
1 食品の購入

- ◆ 消費期限などの表示を確認する。
- ◆ 肉や魚などの要冷蔵・冷凍品は最後を買う。
- ◆ 購入後は、寄り道せずまっすぐ持ち帰る。



2 家庭での保存

- ◆ 要冷蔵・冷凍品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵・冷凍庫に保管する。
- ◆ 肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁等がかからないようにする。
- ◆ 肉、魚、卵などを取り扱うときは、その前後に必ず手を洗う。
- ◆ 冷蔵・冷凍庫は詰め込み過ぎない。





3 下準備

- ◆ 肉、魚、卵を触った後は手を洗う。
- ◆ 肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理済品にかからないようにする。
- ◆ 冷凍品の解凍には冷蔵庫や電子レンジを利用する。
- ◆ 使用後の包丁やまな板、ふきんやタオル等は、洗剤で洗った後、しっかり乾燥させる。(煮沸や消毒剤による殺菌が有効です)

4 調理

- ◆ 肉や魚は中心部まで十分に加熱する。
- ◆ 電子レンジ使用の際は、食品全体が均一に加熱されているか確認する。
- ◆ 調理を途中で止めたら、食品は冷蔵庫へ保存する。



5 食事

- ◆ 盛り付けには清潔な器具・食器を使う。
- ◆ 作った料理は、長時間室温に放置しない。



6 残った食品

- ◆ 清潔なタッパー等の容器に小分け保存する。
- ◆ 温め直す時も十分に加熱されたか確認する。
- ◆ 時間が経ち過ぎた料理は食べない。



※下準備、調理、食事、残った食品の保存を行う前には、必ず手を洗いましょう。