

緑の園ワンポイント栄養

食中毒に気をつけましょう

九州も梅雨入りし、雨が降る日が多くなっていますが、皆さんお変わりありませんか？

今回は、梅雨時期から夏にかけて多くなる食中毒についてお話しをします。食中毒は一年中発生していますが、夏場に発生する食中毒は、細菌によるものが多いです。湿気が多くなり気温も上がるので、細菌が繁殖するには都合の良い条件が揃います。そこで、菌の繁殖を防ぐ3原則をご紹介します。

<菌の繁殖を防ぐ3原則>

- ①細菌を付けない
- ②細菌を増やさない
- ③細菌をやっつける

*調理器具は清潔なものを使いましょう。

*手洗いをしっかりしましょう。

*肉などは、中心部まで十分加熱してから食べましょう。