

緑の園ワンポイント栄養

食中毒予防について

初夏の風が爽やかな季節となりました。みなさんお変わりありませんか？

今回は2回にわたって食中毒についてお話したいと思います。

ジメジメとし、食中毒の発生に好条件な季節になってきました。家庭でもできる食中毒予防のポイントについていくつかご紹介します。

【食中毒を予防するためのポイント】

- ① 食材を買う時は必ず賞味期限を確認しましょう。帰宅後すぐに冷蔵庫に入れ、冷蔵庫には詰め込みすぎないようにしましょう。
- ② 調理する前は必ず手洗いをしましょう。火を通すものは十分加熱しましょう。
- ③ 食べる前にも必ず手洗いをしましょう。また、美味しく食べるためにも、温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べましょう。
- ④ 残った料理を保存する時は、清潔な容器に入れて保存しましょう。