

緑の園ワンポイント栄養

食中毒を予防しましょう

毎日暑い日が続いていますが、皆さんお変わりありませんか？

暑い日に発生しやすいのが、食中毒です。今回は、ご家庭でもできる食中毒予防についてお話していきます。

*****ご家庭でもできる食中毒予防について*****

ポイント①【食材の保存】

冷蔵・冷凍が必要なものは、帰ってきたらすぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。

ポイント②【下準備】

調理を始める前と、肉、魚、卵などを触った後は必ず手洗いをしましょう。
調理器具やふきん、タオルなどは清潔なものを使いましょう。

ポイント③【食事をするまでに】

食事をする前に手を洗いましょう。

温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たく食べられるようにしておきましょう。

ポイント④【残った食品】

なるべく食品は残さないように。残った場合も早めに食べきりましょう。

参考：大分県食品・衛生課発表 食中毒注意報