

緑の園ワンポイント栄養

食中毒予防について

今年は梅雨入りが早く、暑い夏がもうすぐそこまで来ているようです。皆さんお変わりありませんか？

ジメジメして暑いこの季節、食中毒には気をつけたいものですね。そこで今回は、家庭でできる食中毒予防についてお話していきたいと思います。

ポイント1. 食品の購入

肉や魚などの生鮮食品を購入した際は、できれば保冷剤と一緒にバッグに入れ、寄り道をしないですぐに帰る。

ポイント2. 家庭での保存

帰ったらすぐに冷蔵庫へ。

ポイント3. 下準備

調理の前には必ず手洗いを。肉・魚を切った包丁で、そのまま他の食材を切らないように(特に生で食べるもの)。こまめに手を洗う。

ポイント4. 調理

加熱は十分にする(目安は中心部温度が75℃以上で1分間以上)。

ポイント5. 食事

食事の前にも手を洗う。料理は長時間室温に放置しないように。

ポイント6. 残った食品

清潔な容器で保存。早く冷えるよう小分けする。

(厚生労働省 HP より)