

気温が高くなると食べ物や飲み物が傷みやすくなり、調理や保存に十分に注意すると共に、手についた細菌も食中毒を起こしやすいので手洗いを十分に行いましょう。

今回のテーマは、「知って防ごう！食中毒」です。

『知って防ごう！食中毒』

◎食中毒とは

食中毒は、その原因となる細菌やウィルスが食べ物に付着し、体内へ侵入する事から発生します。



■■■■冷蔵庫内のチェックポイント■■■■

- ☐ 庫内の冷え具合は問題ありませんか？
- ☐ 食品を詰め込みすぎていませんか？
- ☐ 古い食品はありませんか？
- ☐ 庫内は汚れていませんか？

※過熱の目安は中心部が75度以上で1分以上。

ノロウィルスの汚染が心配な場合は、85度以上で30秒以上です。



冷蔵庫の中に入れていたら安心と思っていませんか？



◎食中毒の3原則

1、つけない(清潔保持！)

食材を扱うときはこまめな手洗い、調理器具の洗浄・消毒などをしっかり行いましょう。



2、増やさない(迅速・冷却！)

多くの細菌は10度以下では増えにくくなるので、冷蔵庫などにすぐ入れ保存しましょう。

3、やっつける(加熱処理！)

調理をする時は中心部までしっかり加熱しましょう。

※入れ歯の清潔にも目を向けましょう！
歯の清潔は、食中毒や誤嚥性肺炎の予防になります。

