

健康一口豆だより

2011年7月号

夏の食中毒・予防3原則

洗う・低温保存・加熱処理

食中毒の予防の3原則

- ①「菌をつけない」 — 洗う。
- ②「増やさない」 — 低温保存する。
- ③「殺す」 — 加熱処理をする。

家庭でできる食中毒予防

①食品の購入

- 消費表示をチェックする。
- 肉や魚は別々に分けて包む。
- 寄り道せずに家へ直行する。

②保存の仕方

- 帰ったらすぐに手洗いし冷蔵庫へ入れる。
肉や魚は袋のまま入れ、手洗いをする。

冷蔵庫は10度以下・冷蔵庫は-15度以下だと雑菌の増え方が遅くなる。庫内はまめに掃除する。

- ##### ③調理
- 手や調理器を洗う。ふきん・タオルは洗濯したものに交換し、ゴミは捨て調理台は片付けておく。

まな板や包丁は基本的に肉・魚用と野菜用は別にし、熱湯をかける。

食材の加熱は中心部分が摂氏75度で1分間以上が目安である。はしも食事用と調理用は別にする。

電子レンジは熱が伝わり易いように均一に並べる。

- ##### ④調理後は長い時間室温で放置せず冷蔵庫に入れる。

(医) 創建会企画部