

梅雨が来ます ☂ 食品の取り扱いにご注意！

気温が高くなり、ジメジメした梅雨の時期の始まりと共に食中毒を引き起こす細菌たちが活発に繁殖します。細菌は5月～8月にかけて増える傾向があり、厚生労働省によりますと去年は6月に最も多く発生しました。そこで食中毒を防ぐ、購入、保存、調理時に注意すべき衛生管理のポイントを解説します。

食中毒予防法と食品の取り扱い方

■購入時

新鮮な食品を見極めて購入する！
また、生鮮食品は買い物最後に購入し、早く帰るよう心掛けてください。

■保存時

要冷凍、冷蔵の食品は、すぐ冷蔵庫へ。
低温で増殖できる菌もいるため、食品は早めに食べきりましょう。
また、冷機を回りやすくするために冷蔵庫は詰めすぎないようにして下さい。
庫内の温度が上がると菌が増殖するため扉の開閉にも気をつけましょう

■調理前

・洗える食材は流水でよく洗う
手、調理器具もこまめに洗いましょう。
※同じまな板を洗わないまま、複数の食材を扱うと二次汚染のリスクがあります。
※まな板は包丁の傷目に菌がたまりやすい為、熱湯消毒を行いましょう。

■調理中

・食材は室温に長時間放置すると、菌が増殖するため、冷蔵庫で保管しましょう。
また、**75度で1分間以上加熱し、中心部まで熱を通すと食中毒菌はほとんど消滅します。**

■食事

できるだけ作り立てを食べる。作り置きものは、必ず冷蔵、冷凍保存し、食べる時には必ず十分に温めてください。

※家庭で作り置きをする代表的な食品が「カレー」ですが、寝かせ方を間違えると、ウェルシュ菌食の温床になってしまう恐れがあります。

栄養だより

2024年6月
第152号
発行 万寿栄養課

6月のピックアップメニュー！

	3 チャーハン			7 味噌ラーメン	8 だし巻き卵
16 穴子 ちらし寿司			13 カレーうどん		
19 冷やし中華			21 夏至		
25 あじさいゼリー		26 天丼			
30 水無月					