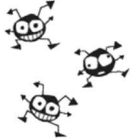
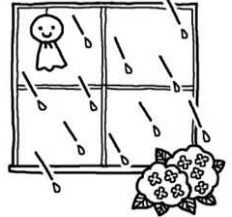


だんだんと気温が高くなり始め、湿度も上がってじめじめとする季節になってきました。
今月のテーマは“食中毒”です。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きも活発になります。細菌性の食中毒が発生しやすくなるので注意が必要です。食中毒について考えてみましょう！



《食中毒に気をつけましょう》

食中毒は細菌やウイルスによるものが多く、嘔吐や腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。
食中毒予防の3原則を守ること、食中毒の多くは防止することができます。

～食中毒予防の3原則～

①つけない

手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、野菜などへの菌の付着を防ぐために、生の肉・魚などを切ったまな板や包丁などはすぐに洗ったり、野菜や調理済みの食品を切るものと使い分けたりしましょう。



つけない

②増やさない

調理後の料理は早めに食べるようにし、保存する時は冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。ただし、細菌の多くは冷蔵庫の中でもゆっくと増殖するので、冷蔵庫を過信せずに早めに食べきるようにしましょう。

増やさない



③やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、食品は中心部まで十分に加熱するようにしましょう。また、肉や魚などを切るのに使ったまな板や包丁などは、熱湯などで殺菌・消毒して、しっかり乾燥させましょう。



やっつける

肉はしっかり加熱して食べましょう！

牛や豚などは肉にする時に食中毒菌などが肉についたり、もともと内臓の内部にいたりします。そのため、新鮮かどうかにかかわらず生肉や加熱不十分のまま食べると食中毒を起こす危険性があります。
肉やレバーなどの内臓は、中心部まで十分に加熱しましょう。

