

7月号 急な暑さ到来！食中毒に注意！



食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し体内へ侵入することによって発生します。

そのうち、細菌が原因となる食中毒は夏場（6～8月）に多く発生します。

食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め人間の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。

気温が高くなり始め湿度も高くなる時期には食中毒に注意が必要！！

食中毒予防の3原則

つけない



増やさない



やっつける



ポイント

食中毒予防の6つのポイント

普段、当たり前に行っていることが思わぬ食中毒を引き起こすことがあるので注意が必要です。

①食品の購入

- 消費期限の確認
- 肉、魚を分けて包む
- 品質保持の為すぐ



②保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ
- 肉、魚の汁がもれないように保存



③下準備

- こまめに手洗い
- 台所・器具類は清潔に
- 生肉、生魚は生で食べるもの、調理済みのものと離す



④調理

- 加熱は十分に
- 調理途中の食品は冷蔵庫へ

⑤食事

- 食事の前は手洗い
- 清潔な食器・器具を使用
- 長時間室温に放置しない

⑥残った食品

- 怪しいと思ったら思い切って捨てる