

号外編

Let's 食育

食育推進キャラクター
でんじん丸



梅雨入りして、じめじめした日が多くなってきました。

雨の日は、外出を控え、おうちで過ごすことが多いと思います。6月は食育月間ですので、家族と一緒に料理を作るなど、おうちで食育にチャレンジしてみたいかたがでしょうか。

食中毒を予防しよう！～安心・安全な食育～

6月は気温・湿度が高く、食中毒が増える時期になってきます。食中毒予防の基本は、『手洗い』です。

料理をする前や食事の前には手洗いをし、食中毒を予防しましょう。

手洗い以外にも家庭でできる食中毒予防がありますので、ご紹介します！



ポイント1 食品の購入

- ・消費期限などの表示をチェック！
- ・温度管理が必要なものは最後に購入し、寄り道しないで早めに帰る
- ・肉、魚はそれぞれ分けて包む
(できれば保冷剤(氷)などと一緒に)

ポイント2 家庭での保存

- ・帰ったらすぐ冷蔵庫へ！
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持
- ・入れるのは7割程度に
- ・肉、魚は汁がもれないようにビニール等に入れ、他の食品に肉汁等がかからないようにする

ポイント3 下準備

- ・こまめに手を洗う
- ・肉、魚はサラダなどの生で食べるものから離す
- ・包丁などの器具、ふきんは洗って消毒
- ・ゴミはこまめに捨てる
- ・冷凍食品は常温で解凍せず、冷蔵庫で解凍する

ポイント4 調理

- ・作業前に手を洗う
- ・加熱は十分に
(目安：中心部分の温度が75℃で1分間以上)
- ・調理を途中で止めるときは、食品を冷蔵庫へ移す
- ・電子レンジを使うときは均一に加熱されるように

ポイント5 食事

- ・食事の前に手を洗う
- ・盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- ・長時間室温に放置しない

ポイント6 残った食品

- ・手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- ・早く冷えるように小分けする
- ・温めなおすときは十分に加熱する



食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

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。食中毒を防ぐためには、

- ① 細菌を食べ物に「付けない」
→手洗いをし、器具の洗浄・消毒をする。
- ② 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
→調理後は、速やかに食べる。適切な温度で保管する。
- ③ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」
→十分に加熱する。

参考：厚生労働省ホームページ

