

号外編

Let's 食育



東京オリンピック開催までいよいよあと半月ほどとなりました。このオリンピックのタイミングに合わせて「栄養サミット」というものが開催されているのをご存じでしょうか。栄養サミットは、栄養不良の解決に向けた国際的取り組みを推進することを目的に、2012年のロンドンオリンピック・パラリンピックから開催されています。12月に「東京栄養サミット2021」と称して開催されますので、ぜひ注目してみてください。

食中毒に気を付けよう～安心・安全な食育の推進～

じめじめと蒸し暑い日が続いていますが、この時期に気を付けていただきたいのが「食中毒」。最近ではテイクアウトを利用する方や、キャンプに行く方も多くなっていますが、気温や湿度が高くなると食中毒のリスクが高まります。そこで、今回は様々な場面での注意点を紹介します。

★食中毒予防の3原則★



①つけない

手洗いをしっかりし、菌をつけない！

②増やさない

適切な保存で、菌を増やさない！

③やっつける

十分に加熱し、菌をやっつける！

★気を付けよう★

買い物のとき

- 要冷蔵・要冷凍のものは最後に買おう
- 包装に破損がないか確認しよう
- 賞味期限・消費期限を確認しよう
- 肉や魚介類はポリ袋に入れよう

調理のとき

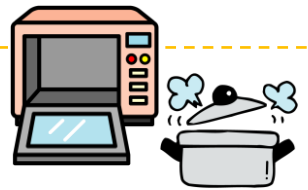


- 手洗いはしっかりしよう
- 時計や指輪、アクセサリーははずそう
- 手に怪我がある時は手袋を使用
- 生で食べるもの→火を通す野菜類等→肉・魚の順番で切ろう
- 加熱する食品は十分に加熱しよう

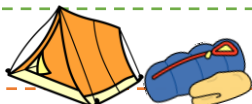
調理後



- 食事の前は必ず手洗いをしよう
- 温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べよう
- 保存する際は、小分けにして素早く冷やしましょう

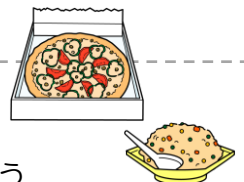


バーベキューやキャンプのとき



- 飲料水や調理に使う水は、飲用が認められている水を使おう
- 食材の保管はクーラーボックスを利用しよう
- 生の肉や魚に使うトンクや箸などの調理器具は、他の食材に使わないようにしよう

テイクアウトを利用するとき



- 早めに食べるようにしよう
- 室温で放置しないようにしよう
- 宅配食材は、必要な量を購入しよう

参考：農林水産省ホームページ

