

②細菌を増やさない＝低温で保存する！

- ◆食品を室温で長く放置してはいけません。
例えば、^{オー}157は室温でも15～20分で2倍に増えます。
- ◆購入後の食品は、氷や保冷剤等を使って低い温度で持ち帰り、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。
- ◆室温での解凍はやめましょう。解凍は冷蔵庫や電子レンジ、流水で行いましょう。料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐに調理しましょう。一度解凍した食品を再冷凍や再解凍を繰り返すのは危険です。
- ◆作った料理は粗熱をとってから冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。温度が高いままだと、庫内の温度が上がって他の食品を傷めてしまう危険があります。



③細菌をやっつける＝加熱処理！

- ◆ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。
特に肉料理は、中心部を75度以上で1分以上加熱しましょう。
 - ◆ふきん、まな板、包丁などの調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけることで殺菌できます。
- ※中には加熱しても死なない細菌があります。室温で放置しない、残ったものは冷凍・冷蔵保存して、菌が増殖しないようにすることで予防できます。

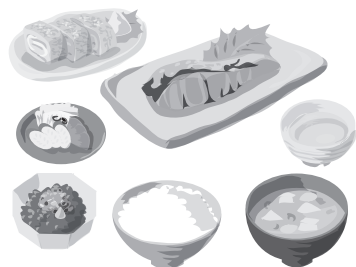


食中毒の予防は、日ごろの健康管理も大切!!

過労や睡眠不足などで体力が弱っていると食中毒になりやすいので、日ごろから

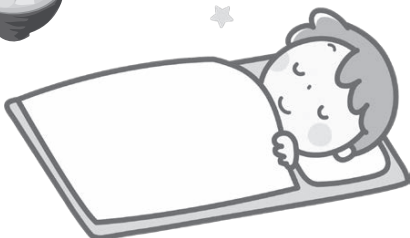
「バランスのとれた食事」「十分な睡眠」「適度な運動」

を心がけましょう。



＜バランスのとれた食事＞
主食・主菜・副菜の
そろった食事を!

＜十分な睡眠＞
毎日同じ時刻に
寝起きしましょう!



＜適度な運動＞
今より1,000歩多く
歩きましょう!



▶問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎9133

夏の食中毒にご用心!

～梅雨から夏に増える食中毒～

細菌は20～50℃くらいを好むので、高温多湿な状態が続く梅雨時から9月頃までは細菌が増殖しやすく、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

細菌がもたらす食中毒の多くは、細菌を

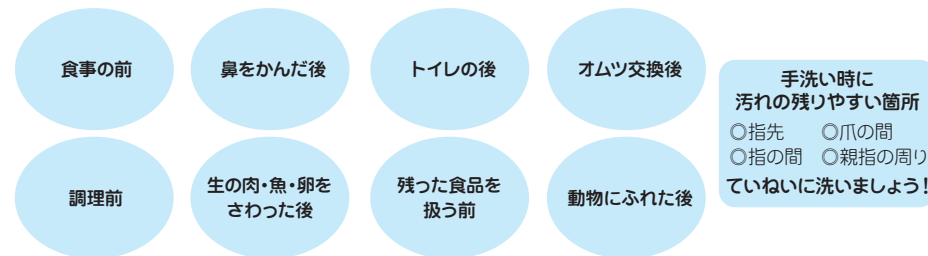
「付けない、増やさない、やっつける」

この3つで予防ができます!

①細菌を付けない＝手を洗う!食品を分ける!

- ◆手をよく洗いましょう。
- ◆購入した肉や魚はビニール袋にそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。
- ◆食品や料理は、密封容器や袋に入れたり、ラップをかけて保存しましょう。
- ◆生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。

手洗いのタイミング



手洗いの方法

