



河北の食育だより

今月は**食中毒**についてお伝えしていきます。

いよいよ夏本番！！梅雨から夏にかけては、気温と湿度の両方が上昇し、細菌が繁殖しやすくなります。それだけに一年で最も食中毒に気を付けなければならない時期です。

食中毒を予防するためには、しっかりと手洗いをすることを心掛けてくださいね。



食中毒予防のための3原則

ご家庭でも気にかけてできる予防方法をご紹介します。

① 細菌をつけない

基本は手洗いです。手にはいろいろ雑菌がついています。調理をする前や食べる前にはしっかり手を洗いましょう。

② 菌を増やさない

作ったものはできるだけはやくに食べましょう。一般的に食中毒は、室温が10～40℃で増殖します。常温でのほったらかしは危険信号！！低温で保存することが重要です。

③ 細菌をやっつけよう

ほとんどの細菌やウイルスは熱を加熱することによって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜も十分加熱しましょう。ふきんやまな板、包丁などの調理器具も洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。

★他にも気を付けてあげたい、子どもの食中毒！！

加熱不十分の肉
生肉用と食べる用で
箸を分ける！

生卵
卵が完全に固まる
まで加熱する！

放置した粉ミルク
調整したミルクは
2時間以上放置しない！

生の魚介類
子どもには生で
与えない！

★日本には伝統的に生食が多く、食中毒にかかりやすい国と言えます。ですが、食中毒は正しい知識さえあれば予防することができます。正しい知識をもって食中毒を予防しましょう。