



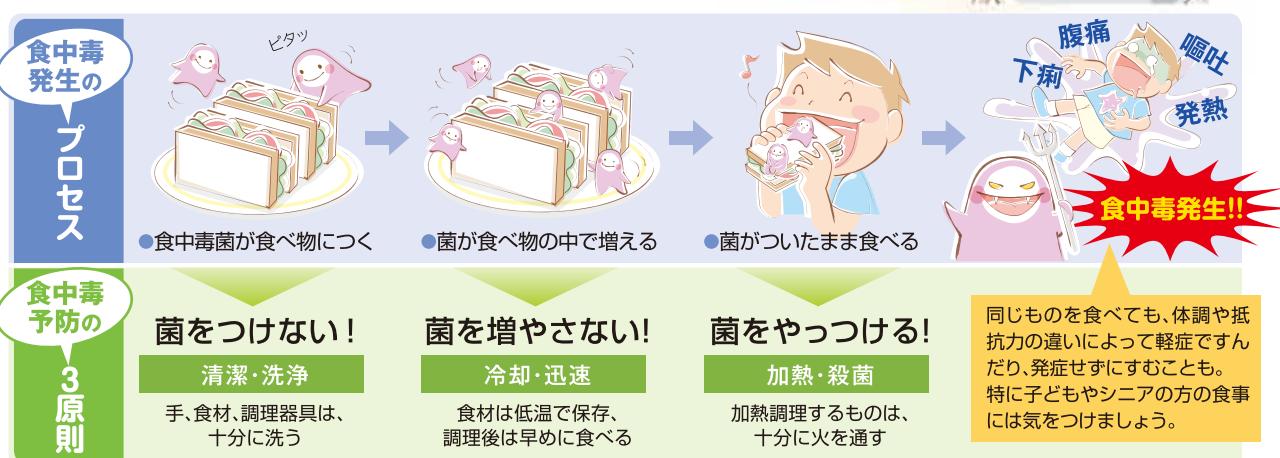
Dear family

大切な家族の元気をつくろう!

ミセスの工夫が
元気のヒミツ

夏の食事にご用心! 食中毒対策

いよいよ梅雨のシーズン到来です。気温も湿度もグンと上昇するこの時期から、食中毒菌の繁殖は活発になり、真夏にはピークを迎えます。家庭での食中毒発生率は、飲食店について2位。台所を預かるミセスとしては、十分に注意していきたいものですね。今回は家庭でできる予防のポイントを紹介します!



+α 予防ポイント

購入

- 野菜の土や魚の水分、肉汁などが他の食品につかないよう、袋などに個別に入れる
- 冷蔵・冷凍食品は買い物の最後に選び、保冷材を添えてすばやく帰宅する

保存

- 冷蔵庫の開け閉めを減らし、食品は詰めすぎず7割程度に
- 冷蔵庫は10°C以下、冷凍庫は-15°C以下をキープ

調理

- 加熱する食材は、中心温度が75°Cで1分以上加熱する
- 冷凍食品は室温で解凍せず、電子レンジを使う

食事

- 調理したものは清潔な器具で、清潔な食器に盛りつける
- 熱いものは熱いうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる

食後

- 残ったものは冷ましてから冷蔵・冷凍庫へ
- 残りものを食べるときは、75°Cで1分以上加熱する

お弁当の食中毒対策

