

Nutrition News

しょくちゅうどく き つ 食中毒に気を付けましょう！

さいきん
細菌をつけない



さいきん
細菌をやっつける



さいきん ふ
細菌を増やさない



しょくちゅうどく おお し き 食中毒が多い時期は？

つゆじき (5～6月) と 夏 (7～9月) は湿度や気温が高く、細菌が増えやすいので、細菌性の食中毒の発生件数が増加しています。

冬 (12月～3月) はノロウイルスなどのウイルス性の食中毒の発生が見られます。

このように、食中毒は年間を通して一定の発生が見られていますので、日ごろから食中毒の予防を心がけることが大切です。

手を洗いましょう

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- トイレに行ったり、鼻をかんだ後
- 食卓につく前
- 残った食品を扱う前
- おむつを交換したり、動物に触れた後

バイキン バイバイ さようなら キレイにてをあらおう！

～ピカピカおててのあらいかた～



発行/株式会社川島印刷 山形県米沢市大字花沢 221-2 ☎0238-21-5511 2020-07 印刷

しょくざい しょくちゅうどく まも 食材を食中毒から守るために

●低温で保存して、細菌を増やさない

細菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

●加熱処理して、細菌をやっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱しましょう。

