

Nutrition News

～食中毒には気を付けましょう！～

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



食中毒が多い時期は？

梅雨の時期（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、細菌性食中毒の発生件数が増加しています。冬（12～3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、日頃から食中毒の予防を心がける事が大切です。

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。食中毒の予防の基本は、手を洗う事です。原因菌やウイルスを食べ物につけないように、次のような時は、必ず洗いましょう。

- 調理を始める前、終了後
- 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
- おむつを交換したり、動物に触れた後

手を洗った後は、水気を拭き取り、アルコール（濃度70%程度の物）で消毒、良く乾かす事が大切です。



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、低温で保存する事が重要です。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、できるだけ早く冷蔵庫に入れ10℃以下で保管しましょう。

●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心です。中心温度75度以上で、1分以上加熱すると良いです。