栄養ニュース

第4号
発行日：平成23年10月19日
福岡市民病院　栄養管理室

食中毒というと「夏に多い」「飲食店で発生」というイメージがありますが、実は1年を通じて発生していますし、家庭でも発生しています。今回は食中毒を予防するポイントをご紹介します。

今月の担当は
管理栄養士
青柳です。

家庭でできる 食中毒予防の６つのポイント

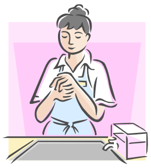
①食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック！
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
- 寄り道しないで、まっすぐ帰る

②家庭での保存

- 帰ったらすぐに冷蔵庫へ！
- 肉と魚は汁がもれないように包んで保存
- 冷蔵庫に詰め込みすぎない

③下 準 備



- こまめに手を洗う
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- 野菜もよく洗う
- 生肉、魚を切ったら包丁･まな板に熱湯をかけておく

④ 調 理

- 作業前に手を洗う
- 加熱は十分に（めやすは中心部分の温度が７５℃で１分間以上）
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるように

⑤ 食 事

- 盛りつけは清潔な器具、食器を使う
- 食事の前に手を洗う
- 長時間室温に放置しない

⑥残った食品

- 時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- 清潔な器具、容器で保存（早く冷えるように小分けする）
- 温めなおすときは十分に加熱する。

食中毒予防の3原則
食中毒菌を
「つけない」「増やさない」「やっつける」

食事のこと、栄養のことで気になる方はお気軽に管理栄養士までお尋ね下さい。