



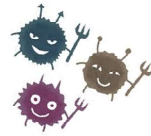
暑い日が続きますがいかがお過ごしですか。

今回は「食中毒予防」についてのお話です。

食中毒は、飲食店や集団給食で起こると思われがちです。食中毒の発生場所は飲食店が約半数を占めていますが、次に多いのは「家庭」です。軽い腹痛で終わると、食中毒という認識がないケースもあり、実際の家庭内での食中毒は、もっと多いと推測されます。

食中毒は年中起きており注意が必要です。特に乳幼児や高齢者は重症化しやすいので家庭でもしっかり予防しましょう！

### 【家庭での食中毒のポイント】



#### 【買い物】

- 消費期限をチェックしましょう。
- 保冷材や氷を利用しましょう。
- 寄り道をせず帰りましょう。



#### 【家庭での食品の保存】

- 冷蔵庫の温度は 10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に、食品は詰め込みすぎないようにしましょう。
- 肉や魚の汁が漏れないようにしましょう。



#### 【調理・食事】

- 手洗いはしっかり、清潔なタオルやフキンを使用しましょう。
- 魚、肉を切ったまな板はしっかり洗い、熱湯消毒をしましょう。肉・魚専用のまな板を使用すると安心です。
- 加熱は中心部までしっかり火を通しましょう。
- 食事は作りすぎないようにしましょう。残ってしまったときは清潔な容器に入れ冷蔵庫に保管し、よく再加熱をし早めに食べましょう。



食中毒細菌やウイルスが食品に付いていても、食べ物の味やにおいは変わらないことがほとんどです。

食べ物のにおいを嗅いで「大丈夫！」と判断するのは危険です。

しっかり予防をして食中毒を防ぎましょう。

まだまだ暑い日が続きます。栄養、休息をとり元気にお過ごしください。

