



食中毒の予防



6月は湿気が高く、暖くなるため食中毒に注意が必要です△

食中毒予防の三原則・・・

付けない・増やさない・やっつける

洗う・分ける

低温保存

加熱・殺菌処理

付けない!



調理をする前、生肉や魚・卵を扱う前後は必ず手を洗いましょう！
まな板を生食用と肉・魚用で分けることが好ましいです◎
使用の都度きれいに洗い、殺菌しましょう！

増やさない!



10℃以下で増殖がゆっくりになり、-15℃以下で増殖が停止します。
購入後は早く冷蔵庫に入れましょう！食材の詰めすぎに注意△

→目安は7割です!!

やっつける!



ほとんどの細菌やウイルスは加熱により死滅します。

調理ではしっかり火を通しましょう！中心部 75℃以上 1分以上
ふきんやまな板も洗剤で洗った後、熱湯で殺菌しましょう。

? ? 家庭で起こる食中毒クイズ ? ?



Q1 鶏肉は表面のぬるぬるを取り除くため流水で洗った!

流水で洗うことによりシンク広範囲に細菌が飛び散ります。

カンピロバクターは少ない細菌数でも食中毒を起こす力がある為危険です。調理前に鶏肉は洗わないようにしましょう!



△包装トレーにも注意△



分別する際、一度ポリ袋に戻し調理が終わってから洗浄しましょう!
カンピロバクターは乾燥に弱いため、洗浄後はしっかり乾かすと◎

Q2 冷凍していたお肉を冷蔵庫で解凍した!

食品に細菌が繁殖するのは5~60℃の間です。つまり室温はとても危険です△解凍する時は冷蔵庫でゆっくり解凍するか電子レンジを使用しましょう!



オススメ冷凍保存食材



キノコ類



冷凍することで旨味成分のグルタミン酸がUPします!
洗わず石づきを切り落とし冷凍保存しましょう。

保存期間は約1か月

ブロッコリー



ブロッコリーに豊富に含まれるビタミンCは水溶性の為、茹でると水に流れてしまいます。
茹でずに軽く花蕾を拭き冷凍することでビタミンCが保たれます

保存期間は約2週間