

夏に気をつけて頂きたいのが「食中毒」です。食中毒は 4、5 月と暖かくなるにつれ多くなり、7 月から 9 月にかけての夏場に最盛期を迎えると言われています。

夏を食中毒で嫌な思い出にするのは嫌ですよね。そこで今回家庭でできる食中毒予防の6つのポイントをご紹介します。

1. 食品の購入

賞味期限などの表示をチェックして期限が近いものは気をつけましょう。

また肉、魚は分けて包み、できれば保冷剤と一緒にしてください。

2. 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ。入れるのは冷蔵庫の大きさの7割くらいまでにしてください。

また、冷蔵庫は 10℃以下に、冷凍庫は-15℃以下に維持しましょう。

3. 下準備

冷凍食品の鮮度は冷蔵庫で、肉・魚は切ったら洗って熱湯をかけておきましょう。

また肉・魚は、生で食べるものから離しておくといいです。

4. 調理

加熱は十分に(75℃で1分間以上)。調理を途中でやめたら食品は冷蔵庫へ。

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにしてください。

5. 食事

食事の前にはしっかり手を洗いましょう。長時間室温に放置しないようにしましょう。

6. 残った食品

時間が経ち過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。

早く冷えるように小分けする。作業前に手を洗い、清潔な器具容器を使いましょう

以上のことを実践して食中毒から身を守りましょう。

