



ながとみ通信



Vol.17 2013年7月1日発行 永富調剤薬局



ストップ! ザ・食中毒



梅雨から夏にかけては、一年中でも特に「食中毒」の危険が高まる時期です。基本的な予防法をきちんと守れば防ぐことができます。身近なところから心がけていきましょう。

ご存知ですか？消費期限と賞味期限



【消費期限】 開封していない状態で、表示している保存方法にしたがって保存したときに食べて安心な期限を表示しています。(お弁当や生菓子などに表示)

【賞味期限】 開封していない状態で、表示している保存方法に従って保存した時に、おいしく食べられる期限を表示しています。賞味期限を過ぎても食べられなくなるといわけではないですが期限内に美味しく食べましょう。(ハム・ソーセージ、スナック菓子、缶詰などに表示)

★一度開封したものは、表示されている期限に関わらず早めに食べるようにしましょう。



家庭で出来る食中毒予防6つのポイント

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「つけない、増やさず、やっつける」

ポイント① 食品の購入

消費期限などの表示チェック



寄り道しないでまっすぐ帰ろう

肉・魚は別のビニール袋に分ける

ポイント② 家庭での保存

帰ったらすぐ食品を冷蔵庫へ！



冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

肉・魚は汁が漏れないように包んで保存

冷蔵庫は7割程度に！

ポイント③ 下準備

こまめに手を洗う

ゴミはこまめに捨てる



タオルや布巾は清潔なものを、こまめに交換

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

まな板は生肉、魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

包丁などの器具、布巾は洗って消毒

野菜もよく洗う

ポイント④ 調理

作業前に手を洗う

台所は清潔に

調理を途中で止めたなら食品は冷蔵庫へ



加熱は十分に目安は中心部の温度が75℃で1分以上

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする



ポイント⑤ 食事

食事の前に手を洗う

長時間室温に放置しない



盛り付けは清潔な器具、食器を使う

【参考】厚生労働省ホームページ

ポイント⑥ 残った食品

作業前に手を洗う

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

手洗い後、清潔な器具、容器で保存



温めなおす時は十分に加熱する(目安は75℃以上)

