

食中毒を予防しよう

6/1-6/30掲載

気温や湿度が高くなるこれからの季節、特に細菌性の**食中毒**に注意が必要です。

「食中毒」というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている**家庭の食事でも発生**しています。食中毒予防のポイントをおさえ、健康な食生活を送りましょう！

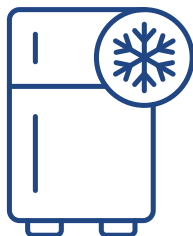
★ 食中毒予防の3原則 ★

つけない



- ・手洗い
- ・器具の洗浄、消毒

増やさない



- ・適切な温度での保管
- ・調理後は速やかに食べる

やっつける



- ・加熱殺菌



梅雨時期（6月）と真夏（7～8月）は、**食中毒の発生件数が最多**となります。食材の加熱と冷却を徹底しましょう。



★ お弁当の食中毒対策 ★

暑い季節や湿気が多い時期は、お弁当の食中毒リスクが特に高まります。お弁当に入れる際に注意すべきおかずを学び、安全で美味しいお弁当作りを心がけましょう！

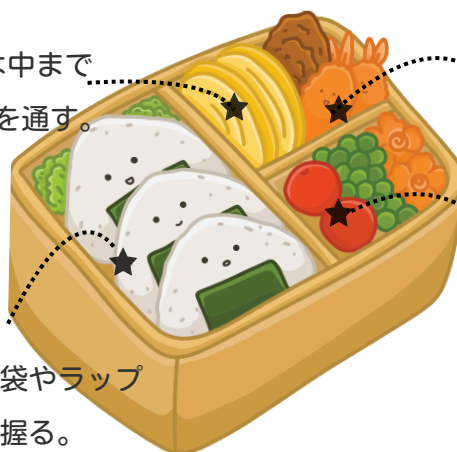
Point

- ・ご飯やおかずは完全に冷ましてから詰める
- ・持ち歩く際は保冷剤を利用する



玉子焼きは中までしっかり火を通す。

揚げ物は中心まで火が通っているかどうかの確認が必要。



生野菜はよく水分を切る。別容器に入れても◎

おにぎりは手袋やラップを使って握る。