

2023 年 7 月 8 日(土曜日)

食中毒に注意しましょう！ ㊦

細菌による食中毒の「予防三原則」、残り二つを紹介します

◇増やさない　　ゝ低温で保存するゝ

細菌の多くは、高温多湿な環境で増殖が活発になります。
10度以下では増殖がゆつくりとなり、マイナス15度以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品などは、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

※冷蔵庫に入れても、食材に付着している細菌はゆつくりと増殖します。冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です。

◇やっつける　　ゝ加熱・殺菌処理するゝ

ほとんどの細菌は、加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75度で1分以上の加熱が目安です。

※ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

食中毒についての情報は、次のサイトにも載っています。

厚生労働省・

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/syokuchu/index.html