

ムシムシ・ジメジメ
の季節は・・・

栄養科だより6月号

～食中毒にご注意を～

気温と湿度が高くなってくるこの時期、食中毒の主な原因である細菌の増殖が活発になります。梅雨から夏にかけて、食中毒の発生件数も増えるので、食品の取り扱いには十分注意しましょう！！

食中毒予防の3原則

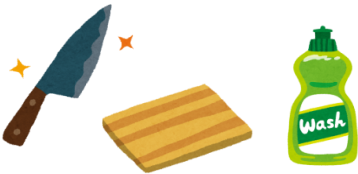
- ①つけない ②増やさない ③やっつける

1. 「つけない」

料理や食事の前は
こまめに手洗い



肉や魚を扱った調理器具
は洗剤できちんと洗浄



2. 「増やさない」

低温保存

買い物から帰ったら
食材はすぐ冷蔵庫へ



冷蔵庫の開閉は最小減に
庫内への食品の詰めすぎに
注意



3. 「やっつける」

加熱・殺菌

とくに、肉や魚は中
心までしっかり加熱

肉や魚を扱った調
理器具はしっかり洗
浄した後、熱湯や台
所殺菌剤で殺菌



レ ジ ャ ー の 季 節 は …

お弁当の食中毒対策もお忘れなく♪



□ ごはんもおかずも手早く冷まして。
できるだけ気温の低い場所で保管。保
冷剤やうちわを活用！

- おにぎりは素手で握らずラップにつつんで。
- 汁気はよくきる。
- 夏場は水分の多い煮物・汁物は控えて。
- 薬味野菜・酢・梅干しの殺菌効果を活用！



これってもしかして

食中毒・・・！？

多くの食中毒は原因となる
菌やウイルスが体内に
入ってから1～2日で起こり
ます。

急に、こんな症状が出たら

- 腹痛
- 下痢
- 嘔吐



食中毒かもしれません。

早めに、医療機関を受診
しましょう。



❖ ご意見・ご感想はピンクのユニフォームの栄養士まで ❖