

食中毒にご用心!!

日に日に気温が高くなり、北海道もやっと夏らしい気候になってきましたね。

そんな季節に注意してほしいのが『食中毒』です！

今号では、食中毒予防についてお知らせしますので、食中毒にならないようお気をつけ下さい。



食中毒予防のポイント

1. 菌をつけない

調理を行う前に必ず手を洗う。

手に傷がある時は使い捨て手袋などを着用する。

2. 菌を増やさない

新鮮な食材を使用し、残った物はすぐに冷蔵庫へ入れる。

冷蔵庫に食材を詰め込みすぎない。

3. 菌をやっつける

加熱する際は、食品の中心までしっかりと火を通す。

(85℃以上、1分以上)

使用した調理器具等は、熱湯等で消毒をしてからしっかりと乾燥させる。

消費期限と賞味期限

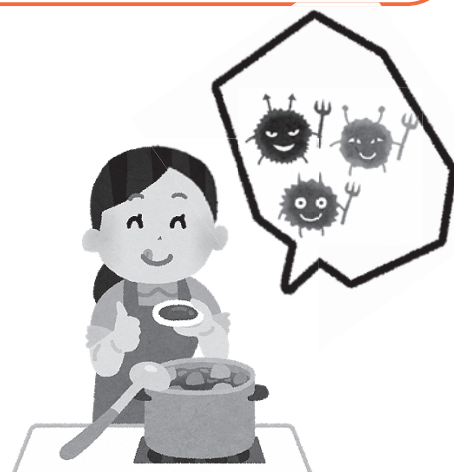
期限が切れていても、もったいないから食べてしまう…
なんてことがありますよね。

消費期限⇒安心して食べられる期間。

期限内に食べましょう。

賞味期限⇒美味しく食べられる期間。

期限が過ぎても食べられますが、出来るだけ
早く食べましょう。



注意！熱に強い『ウェルシュ菌』

○ウェルシュ菌とは？

- ・菌の特徴：牛・鶏・魚が持っていることが多い。
- ・酸素（空気）がないところでも増殖する。
- ・通常の加熱では死滅しない。

○症 状：下痢、腹痛

○原因となる食品：カレー、スープ、シチュー等の煮込み料理

○予 防：一度に大量の食品を加熱調理した時は、45℃前後を長く保たないようにする。
再加熱する時は、よくかき混ぜて中心部まで十分に加熱する。
保存するときは小分けにしてから急速に冷却する。

調理後は早めに食べきる、残りを保存する際は速やかに冷蔵庫に入れるなど、食中毒予防に努めましょう！