



いよいよ夏がやってきました。色鮮やかな野菜をたっぷり摂って、夏の暑さに負けないよう体の調子を整えましょう。また食中毒が発生しやすい時期です。家庭でも十分注意しましょう。

夏は、レジャーやイベントなどで、屋外で調理、飲食する機会が増える季節です。その一方で、気温や湿度がともに高く、食中毒の原因となる細菌や食中毒菌も増殖しやすい季節でもあります。

食中毒予防三原則

「つけない」



生で食べる物と加熱して食べる物のまな板や菜箸は分けて使い、作業前後は、きちんと手洗いをしましょう。又、食事前は小さいお子様も一緒にしっかりと手洗いを行いましょう。

「増やさない」



買って来た食材は、早めに冷蔵・冷凍庫にしまい、出来上がった食事は早めに食べるようにしましょう。

「やっつける」



ほとんどの食中毒菌は、中心温度75℃以上で1分以上（ノロウイルスは85～90℃以上で90秒以上）の加熱によって死滅しますが、加熱の際はきちんと中まで火を通しましょう。また、特にこの時期の調理道具は、熱湯や塩素など消毒を行うことをおすすめします。

⚠ 夏のペットボトルには注意！！

子どもから大人まで今や沢山の方がペットボトル飲料を愛用していますね。キャップを閉めて持ち運べるので便利な半面、口をつけて常温で保存しておく、飲み物の栄養で雑菌が繁殖してしまい食中毒の危険が高まります。開封後にすぐ飲みきれないと思ったら、コップなどに移し替えて飲むようにし残りは冷蔵庫などに保管しましょう。野外などでコップがなく、やむを得ず直接口を付けて飲む場合は、なるべく早く飲みきりましょう。



コップに移して飲む



冷蔵庫に保存



⚠ BBQバーベキューにおける食中毒に注意！

菌に汚染された生肉や加熱不足の肉（中まで火の通っていない肉）を食べたことが原因とみられる食中毒が毎年発生していますので十分注意しましょう。

ポイント

焼くまではお肉は低温に保とう！

細菌をできるだけ増やさないよう、お肉を焼く直前まで低い温度で保存する。

ポイント

お肉はしっかり焼こう！

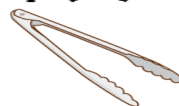
病原体は熱に弱いのでしっかり焼けば死滅します。

ポイント

トングや箸は使い分けよう！

生肉を取り扱ったトングや取り箸にも病原体がついています。

お肉を焼く時は
トング



食べる時は
箸



以上のことを心掛けて、おいしくバーベキューを楽しみましょう！