

食中毒対策はできていますか？

気温や湿度が高くなり、5～9月は食中毒の発生件数が増加する傾向にあります。食中毒と聞くと、飲食店で発生するイメージがあるかと思いますが、家庭でも多数発生しています。

今回は食中毒予防の3原則に沿って、家庭で実践できるポイントについてご紹介します。

知っておきたい食中毒予防の3原則

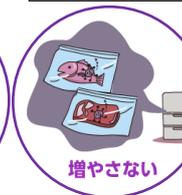
食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。よってそれを防ぐためには、細菌を食べ物に「つけない」、食べものに付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。

清潔



つけない

迅速冷却



増やさない

加熱



やっつける

家庭で実践できるポイント

①買い物

- ・消費期限を確認し、購入する
- ・生鮮食品等の冷蔵・冷凍管理の必要な食品は買い物の最後にし、購入したら早めに帰る

②家庭での保存

- ・持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- ・冷蔵庫や冷凍庫に食品を詰めすぎない（冷気の循環が悪くなるため、目安は7割程度）

③下準備

- ・石鹸で手を洗う
- ・野菜などの食材は流水でよく洗う
- ・冷凍食品は使う分を解凍し、すぐに調理する



④調理

- ・下準備で汚れた台所はきれいに片付ける
- ・食品の中心まで十分に加熱する（目安は中心部を75℃で1分以上）



⑤食事

- ・食事の前は手を洗う
- ・調理後の食品は、長時間室温に放置しない

⑥後片付け

- ・タオルやふきんは、清潔な乾燥したものを使う
- ・残った食品はきれいな器具・皿で保存する

参考文献：家庭でできる食中毒予防の6つのポイント 厚生労働省

～おすすめレシピ～

肉巻きポテト

☆作り方

1. ジャがいもは皮をむいて薄切りにする。
2. 耐熱容器に1を入れ、ラップをして600Wのレンジで約5分加熱する。
3. 2をなめらかになるまで潰し、塩こしょう少々振る。粗熱が取れるまで冷ます。
4. 大葉は洗って軸を切り、キッチンペーパーで水気を切っておく。
5. 豚肉に塩こしょうを振り、大葉、ジャがいもの順にのせて包む。
6. フライパンにサラダ油を入れて熱し、5の包み目を下にして中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして約5分蒸し焼きにする。
7. 皿に盛り付け、ポン酢をかけて完成。

☆材料（2人前）

- ・豚ロース薄切り 80g
- ・ジャがいも 80g
- ・大葉 2枚
- ・サラダ油 小さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・ポン酢 大さじ1

- 添え
- ・レタス 20g
 - ・トマト 15g



しそ独特の香りの正体は、**ペリルアルデヒド**という成分によるものです。殺菌作用があるので、食品が傷みやすい季節に嬉しい食材です！

掲示期間 2022年7月1日～8月31日 栄養管理室