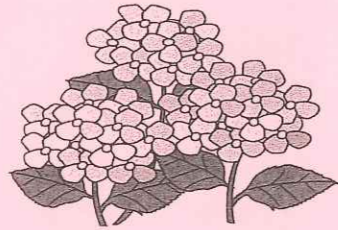


天寿荘ヘルパー便り

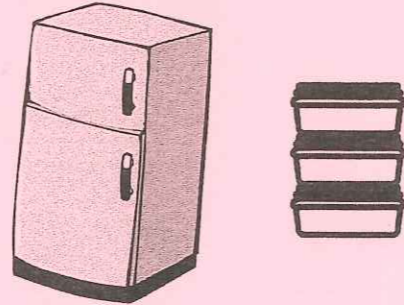


2018年 6月発行 264号
文責 天寿会 訪問介護課
金子由美子<74-3101>

「食中毒予防の6つのポイント！」

①買い物…消費期限を確認し、肉や魚などの生鮮食品は最後に買い、それぞれに分けてビニール袋に入れましょう。

②保存…冷蔵・冷凍の必要な食品は、冷蔵庫や冷凍庫にすぐに保管しましょう。肉・魚などは、汁が他の食品に付かないように包むかタッパーに保管しましょう。



③下準備

- ・調理の前に石けんで丁寧に手を洗いましょう。
- ・野菜等の食材を流水できれいに洗いましょう。
- ・包丁やまな板は、なるべく肉・魚・野菜用と使い分けましょう。
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。
- ・包丁やまな板などは、使用後は洗剤と流水でよく洗い、熱湯をかけると消毒効果があります。
- ・布巾やタオルは、こまめに交換をして清潔にしましょう。



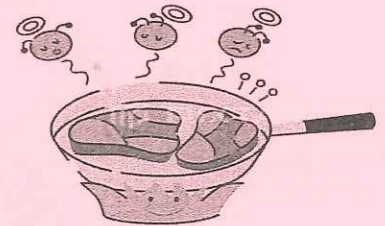
雨にぬれた紫陽花が色鮮やかに咲いて目を楽しませてくれます。しかし、雨の日が続く湿度や気温も上がってくると、食べ物による「食中毒」が起こりやすくなります。

そこで今月のテーマは「食中毒予防の6つのポイント！」です。

④調理…加熱して調理する食品は、十分に加熱しましょう。



⑤食事…作った料理は長時間室温に放置しないで、冷蔵庫に入れましょう。



⑥残った食品

- ・温め直すときも、十分に加熱しましょう。
- ・早く冷えるように、浅い容器に小分けして保存しましょう。
- ・時間が経ちすぎたものや、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って処分しましょう。

※食中毒の原因となる細菌やウイルスは、私達のまわりのいろいろな所に発生します。食中毒を防ぐ基本は、食材を購入する時から保存、下準備、調理、食べる時まで、「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践することです。