



梅雨時期の食中毒に気を付けよう



梅雨の時期は、気温・湿度が高くなってきており、食中毒に注意が必要になってきます。この時期、どんな事に気を付けたらよいのでしょうか？今回は自炊をする際に気を付けることを確認してみましょう！

チェックしてみましょう！

- (食品購入時)
- 保冷剤（氷）などと一緒に、袋に入れて持ち帰る。
 - 肉・魚はそれぞれ分けてビニール袋で包む。
 - 購入後はなるべくすぐに帰宅して冷蔵庫へ入れる。
 - 賞味期限の表示も確認しましょう！



- (冷蔵庫での保管)
- 帰ったらすぐ冷蔵庫・冷凍庫へ入れて保管。
 - 冷蔵庫は7割程度に（入れすぎは冷えなくなります）。
 - 冷蔵庫は10℃以下に維持。
 - 肉・魚は汁がもれないよう包んで保管



梅雨時期の調理で気を付けること



- (下準備)
- 調理前に野菜をよく洗う。
 - 野菜から調理し、肉や魚を切ったまな板はすぐに洗剤と流水でよく洗い、熱湯をかけておくとなおよい。
 - こまめに手を洗う。
 - タオルやフキンは清潔なものに毎日交換する。
 - 冷凍食品の解凍はなるべく冷蔵庫で行う。

- (調理)
- 作業前に必ず石鹸と流水で手洗いを実施する。
 - 加熱は十分に（めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上）。
 - 食材は調理前に冷蔵庫から出し、途中で止めたなら冷蔵庫へ戻す。
 - 台所は清潔に、こまめにシンク台、水回りの掃除を。
(臭いやカビの原因になります。)



コロナで自粛生活が続き、家でご飯を作って食べるのが以前より多くなったのではないのでしょうか。食中毒予防に注意しつつ、この機会に様々な料理に挑戦してみたいか？

