



食中毒に注意しましょう！

食中毒を引き起こす原因は、大きく分けて「細菌」「ウイルス」「自然毒」です。病原性大腸菌 O-157 などの「細菌」による食中毒は、湿度・気温ともに高くなる5～9月にかけての夏季に多く発生します。これは細菌が高温多湿を好み、この時期に繁殖が活発になるためです。

これからの時期は、食中毒を防ぐために、より一層の注意が必要です。

家庭での食中毒予防のポイント3つ！

1：菌やウイルスをつけない

家に帰ったらうがい・手洗いをし、調理前や食事前にも手を洗う習慣をつけましょう！



2：菌を増やさない

買った食品などは冷蔵庫や冷凍庫にすぐに入れ、なるべく早めに使い切りましょう！



3：菌をやっつける

多くの食中毒菌は熱に弱いので、調理する時はしっかりと食品の中心まで加熱しましょう！

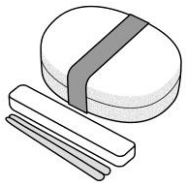


ひとりで食べる「孤食」家族が別々のものを食べる「個食」同じものばかり食べる「固食」といった食習慣は、栄養バランスの乱れや嗜好の偏りを招くだけでなく、コミュニケーションがとれなかったり食事のマナーを知らなかったりなど、多くの問題を引き起こす原因となります。

家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気にしてくれます。

お弁当作りで気をつけるポイント

これからの時期は、お弁当も傷みやすくなります。そこでお弁当作りでは、入れるおかずに気を配り、ひと手間加えて食材を傷みにくくするというような工夫も必要です。おいしく安心して食べられるお弁当を作るためにも、手間はかかりますが、これらの点に注意しましょう。



- ・調理前には石けんで手をきれいに洗う。
- ・おにぎりは素手ではなく、ラップなどを使って握る。
- ・生で食べられる加工品（ハムやちくわ類）も火を通す。
- ・煮物を入れるときは、しっかり汁気を切る。
- ・おかずは熱いうちに入れずに、十分に冷ましてから入れる。