

～ 食中毒予防について ～

* 調理時の注意点

- ① 調理の前や、肉や魚を触ったときは、こまめに手を洗いましょう。
- ② 調理をするときは使い捨ての帽子、マスク、使い捨て手袋、エプロンを必ず着用しましょう。
- ③ 使用後のふきんは石鹸で洗って広げて干しておきましょう。
- ④ 使用したまな板は必ず洗剤を使って洗い、よく乾燥させましょう。
- ⑤ 食器洗いスポンジは定期的に点検し交換しましょう。
- ⑥ 冷蔵庫の中や取手は定期的に拭き掃除をしてきれいにしましょう。
- ⑦ 各施設に配布された食材は、配布された施設で使いましょう。

嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス

油断せずしっかり加熱をしましょう

加熱して食べる食品は調理する際、
焼く、煮る、蒸す、茹でる、揚げると調理法
に関わらず表面だけでなく、食材の中心
までしっかり加熱して食べましょう



★ 栄養 コーナー ★

食中毒予防の 3 原則

- 食中毒の原因はウイルス、細菌、寄生虫
と様々ですが、一番の対策は、
- ・ 手洗いや消毒をこまめにし、細菌やウイルスを「つけない」
 - ・ 調理器具や食事をする場所をきれいにし、細菌やウイルスを「増やさない」
 - ・ 消毒、清掃、食べる前に食品をしっかり加熱し、細菌やウイルスを「やっつける」
など
等です。