

食中毒に気をつけよう!



ねりま食品衛生だより第53号 平成27年6月20日発行

練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係 5984-4675 練馬地区 3992-1183/石神井分室 3996-0633

高温多湿のこの時期は細菌性食中毒が多く発生します。食中毒予防の3原則の **つけない 増やさない やっつける**を守り、食中毒を防ぎましょう。

つけない



★しっかり手洗い!

- ・トイレの後、料理の前
肉・魚・卵などを扱った後など

★調理器具を清潔に

- ・洗浄と消毒をしましょう

★食材は種類別に分けて

- ・保存は、他から汚染されないよう
ふた付き容器からラップに包んで

やっつける



★しっかり加熱!

- ・中心までしっかり加熱しましょう。
再加熱の時も同じです。
- ・電子レンジを使うときは
加熱ムラのないように途中で
かき混ぜて、全体が温まるように
しましょう。

増やさない



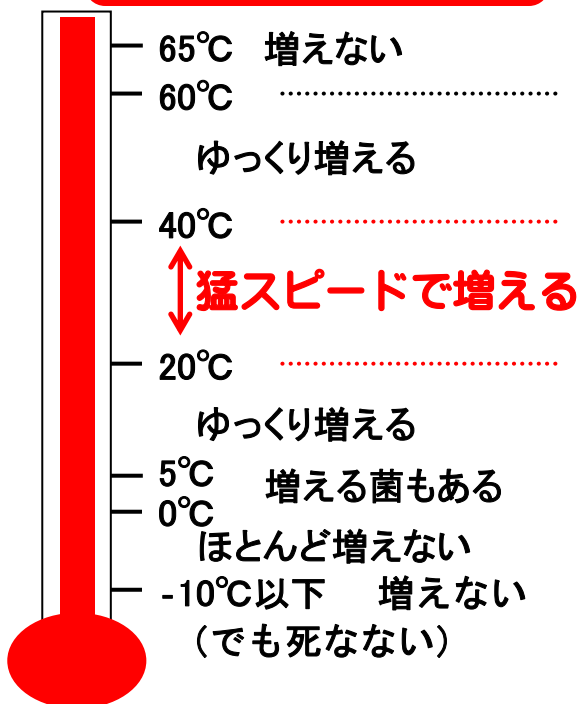
★調理後は早めに食べましょう

- ・室温放置はダメ

★冷蔵・冷凍

- ・冷蔵が必要な食品は持ち帰ったら
すぐに冷蔵庫に入れましょう。
- ・低温でも増える菌があります。
保存期間はなるべく短くしましょう。

細菌と温度の関係



頼りにしてます！

冷蔵庫を上手に使いましょう

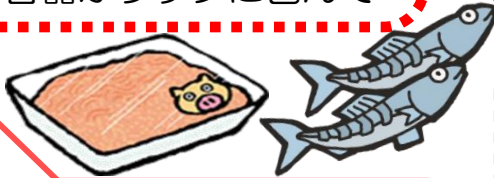
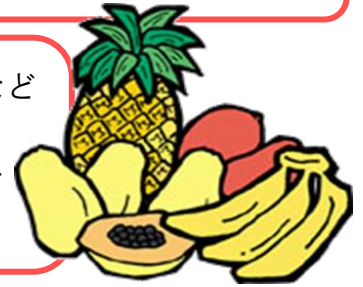
とても便利で頼りになる冷蔵庫ですが、使い方を間違えると食中毒の危険が……上手に使うためのポイントをご紹介します

入れるとき

- ★なんでも冷蔵庫に入れない
冷蔵が必要なものだけ入れましょう
- ★持ち帰ったらすぐに
- ★熱いものは冷ましてから
- ★ビンや缶は拭いてから
- ★ふた付き容器からラップに包んで

包装された食品で、冷蔵が必要な場合は表示されています。

バナナやマンゴーなど
熱帯の果物は
食べる直前に入れて
冷やしましょう！



他の食品を汚染しないよう肉・魚は下の棚に入れましょう！

整理整頓！

- ★庫内に詰めすぎない
隙間がないと全体が早く冷えません。
- ★定期的に庫内を整理しましょう！

奥に入れっぱなしの食品はありませんか？



温度のめやす

冷凍庫 -18℃以下
冷蔵庫 10℃以下
(お刺身は4℃以下)

取り出すとき

- ★開閉は少なく短く
扉を開け閉めするたびに
庫内の温度が上がります。
冷凍庫では霜が付く
原因にもなります。

開閉が多いと、温度を下げるために電気をたくさん消費します。
省エネで電気代も節約！

お掃除

- ★定期的に全体を
庫内だけでなく、外側や取っ手
パッキンも掃除しましょう！
- ①汚れをフキンでふき取る
 - ②台所用洗剤を薄めた液で拭く
 - ③水拭きする
 - ④薄めた漂白剤で拭く (※)
 - ⑤から拭きする

方法は？

※パッキンや外側の塗装など材質によって使用できない薬剤があります。取扱説明書を確認してから掃除をしましょう。

