



栄養士コラム ～食中毒について④～

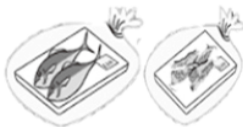
買い物・保存のポイント

食中毒は1年を通して発生します。
しかし、菌・ウイルスが原因で起こる食中毒は、食品などに菌・ウイルスがいても食中毒を起こす量まで増えていなければ発症することはありません。
今回は、買い物・保存時に菌・ウイルスを増やさないためのポイントについてご紹介します。



POINT ① 買い物をするとき 新鮮なものを食べきれぬ量だけ買いましょう。

- 魚・肉・野菜は新しいものを選ぶ。
 - ・魚は目がにごっていないもの
 - ・肉は色が鮮やかなもの
 - ・野菜はみずみずしいもの
- 魚や肉などは汁が漏れないよう、ビニール袋に入れて持ち帰る。
- 消費期限・賞味期限を確認してから購入する。
- 冷蔵・冷凍のものは後にカゴに入れ、早く帰って冷蔵庫・冷凍庫へ入れる。



POINT ② 保存をするとき それぞれを適切な場所に保存しましょう。

- 冷蔵・冷凍のものは買い物から帰ったらすぐにしまう。
- 魚や肉はなるべく他の食品に触れないようにしまう。
- 卵はひびがないか確認する。
もしあったら、早めに使う(十分加熱)か捨てる。



* 冷蔵庫の使い方 *

- ・温度設定は、冷蔵室 10℃以下、冷凍室 -15℃以下に。
 - ・魚や肉は、チルド室(0℃)、パーシャル室(-3℃)で保存。
 - ・つめる量は全体の7割に。つめすぎは厳禁。
 - ・温かいものを入れるときは必ず冷めてから。
 - ・ドアの開閉はすばやく、開ける回数も減らす。
- ※多くの細菌の増殖は10℃くらいから遅くなり、-15℃では増殖しない。死滅はしていないので注意が必要。



次回は広報おみたま 12月号
栄養成分表示の見方についてです

【問い合わせ】

平日 8:30～17:15
健康増進課 食育推進係 ☎: 0299-48-0221 (内線 4001・4002)