



## 栄養士コラム ～ 食中毒予防 調理するときのポイント～ よく洗って、しっかりと加熱・殺菌しましょう！

### 食 材



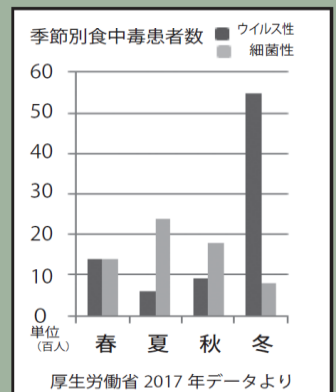
- ◆材料はよく洗ってから使う。
- ◆カットされている野菜でもよく洗う。
- ◆肉や魚の汁、生卵（殻を含む）が他の食材に触れないように注意する。

### 油断は禁物！

食中毒は夏だけではなく、冬はウイルスによる食中毒が多発しています。

予防のポイントは、手洗いの徹底、調理器具類の十分な洗浄・消毒です。

家庭で出来る予防をすることで感染拡大防止に努めましょう。



### 器 具



- ◆包丁とまな板は肉用・魚用・野菜用など用途別にする。
- ◆肉や魚を切った包丁やまな板は、必ず洗って熱湯をかけてから他のものを切る。
- ◆たまごを使った器具類は特にしっかり洗ってから使う。

### 調 理



- ◆加熱するときはしっかり中まで火をとおす。(中心温度が 75℃以上で 1 分以上の加熱が目安)
- ◆肉は中まで火がとおりやすいように切れ目を入れる。
- ◆手に傷があるときは、使い捨てのビニール手袋を使用する。
- ◆調理を中断するときは、そのままにせず冷蔵庫に入れる。

★次回は広報おみたま 2月号「食中毒予防 食べる時・片付けのポイント」です。