No.106

まだまだ気を付けたい！
細菌性の食中毒とは？

食中毒は一年を通して発生の危険がありますが、まだまだ高温多湿な状態が続くこの時期は細菌による食中毒が発生しやすいので油断は禁物です。

Q:細菌性食中毒とは？

A:食品に付着した食中毒菌を摂取することにより発症する食中毒のことです。

☆特に気を付けたい３つの細菌性食中毒

① 腸管出血性大腸菌(O157 など)
② カンピロバクター
③ サルモネラ

お肉は生や加熱不足なものは避け、十分に加熱したものを食べましょう！

No.106

Q：予防するには？

A：食中毒予防の３原則を徹底して行いましょう！

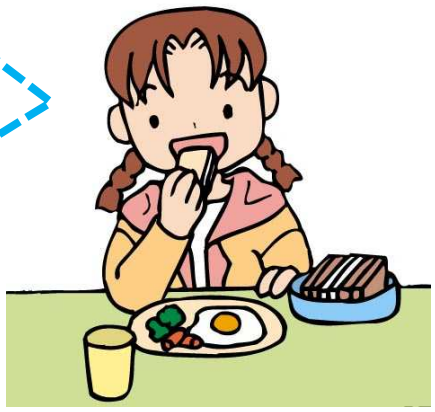
1.つけない

- ✧ 調理器具の使い分けと使用後の洗浄・消毒を！
- ✧ 正しい方法で手洗いを！

2.増やさない

- ✧ 作った料理は早めに食べ、長時間室温に放置しない！
- ✧ 冷蔵庫に入れ低温で保存！

3.やっつける

- ✧ 食材の中心部までしっかり加熱する！

楽しい食生活と健やかな生活を送るためには、
これらのポイントを守り、食中毒を防ぐことが大切です。