



## 食中毒の季節です

### 買い物

- ・ 生鮮食品は、新鮮な物を選んで必要な分だけ買いましょう。
- ・ 買った商品は、肉汁やお魚などの水分がもれないよう種類別にビニール袋などに入れて持ち帰りましょう。
- ・ 食品は、消費期限をよく確かめて買いましょう。

### 調理

- ・ まな板、包丁は生肉、お魚などの素材を使ったらそのたびにアルコール除菌や熱湯消毒しましょう。
- ・ 加熱調理の目安は中心温度75 以上で、1 分以上加熱しましょう。

### 保存

- ・ 冷蔵庫は10 以下、冷凍庫は-15 以下の温度を維持しましょう。
- ・ 残った温かい食品は、早く冷めるように底の浅い容器に小分けして入れ、冷めたら冷蔵庫で保存しましょう。

予防のために

### 掃除

- ・ 三角コーナに生ゴミを溜めないように心掛け、洗浄した後はアルコール除菌や熱湯消毒して、薬用石鹸で手を洗いましょう。
- ・ 冷蔵庫の中は定期的に中性洗剤やアルコール除菌剤などで洗浄・除菌しましょう。(冷凍庫も忘れずに)。