

毎月19日は

食育の日です

食中毒に気を付けよう！

食中毒とは細菌やウイルスなどの有害物質がついた食べ物を食べることで腹痛や下痢、発熱、嘔吐などの症状を引き起こすことです。特に気温が高くなるこの時期からは細菌による食中毒の発生が多くなります。普段の生活を見直して食中毒を予防しましょう！

食中毒予防の3原則

つけない

- ・手洗い
- ・器具の洗浄・消毒

やっつける

- ・加熱殺菌

増やさない

- ・適切な温度での保管
- ・調理後は速やかに食べる

思わぬものが食中毒の原因に！

ふきんやスポンジ、まな板などは細菌やウイルスが付着しやすく、一見きれいに見えても細菌やウイルスが繁殖している場合があります。そのまま使い続けてしまうと食中毒を引き起こす可能性があります。使用後は洗浄や消毒をしっかりとし、こまめに交換するようにしましょう。

