

デイケアのぞみ通信

VOL.76 秋号

9月の終わりに入りやっと朝、晩と涼しくなりかけてきましたが全国的に気温は10月上旬にかけて高くなる見込みです。引き続き熱中症に注意し食中毒のないよう食品の管理にも注意していく必要があります。知っていますか？ 食中毒は10月が一番多いそうです。そこで、今回は食中毒の予防のポイントを取り上げてみたいと思います。

家庭でできる食中毒予防 3つのポイント

「つけない」ために調理用具や調理方法に注意しましょう



- 手を洗う、消毒をする
- まな板は肉用と魚用で使い分ける
- ふきんや手拭き用タオルはこまめに取り替える
- 生の食品と加熱済みの食品は別の容器で保存する

「増やさない」ために食品の保存状態に注意しましょう



- 買い物をしたら寄り道をしないでまっすぐ帰る
- 長時間室温に放置しない
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持する
- 早めに食べきる
- 冷凍された食品を室温で解凍しない

「やっつける」ために調理方法、調理器具に注意しましょう



- 果物や野菜を生で食べる場合にはよく洗う
- 包丁の柄や鍋の取っ手を殺菌する
- 加熱を十分にする（温めなおす時も十分に加熱）
- 肉や魚を切ったまな板には、洗って熱湯をかける

コロナウイルス、インフルエンザが増加してきています。
手洗い、消毒、マスク着用のご協力をお願いします。

次回は 冬号 来年1月 発行予定ですので楽しみに