

住まいのかわら版

Sasano

＜発行＞
笹野工務店

食中毒に気をつけましょう。

ジメジメ、気温も高くなる時期に心配なのが食中毒。細菌を「つけない」「増やさない」「やつつける」を基本に、食中毒を防ぐ対策をしましょう！

皆さまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「食中毒」です。

食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温くらいの温度で増殖のスピードが速くなるそうです。また、細菌の多くは、湿気を好むので、ぜひ対策をしましょう。

買い物や調理で気をつけること

●**買い物時の対策**…肉や魚などの汁がほかの食品につかないよう、ビニールに入れるのはもちろん、口をテープで留めることで、汁が漏れ出るのを防ぐことができます。また、生ものを買ったら、寄り道せずに帰宅し、すぐ冷蔵庫に入れますよう。

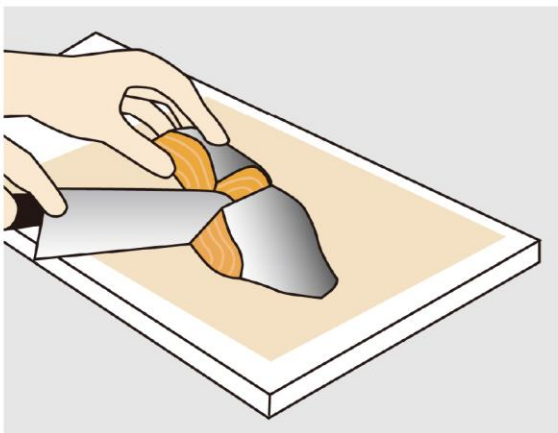
●**調理時の対策**…肉や魚、卵を扱う場合、必ず事前に手を洗い、それらを触った後も手を洗いましょ。野菜などの食材はよく洗い、土がついていればしっかりと落としましょ。



生ものを買うときは、保冷効果のあるエコバッグを持参し、さらに保冷剤を入れておくと良いでしょう。



包丁は食材を切るごとに洗いましょ。最初に生で食べる野菜や果物を切ってから洗い、その後に生の肉や魚を切るのもおすすめです。まな板をいちいち洗うのが大変なら、まな板の上にラップを敷き、キッチンパサミを使って切れば、まな板本体に触れることなく調理を進められます。魚をさばきたいとき、スパーの調理サービスを利用するのも手です。家での調理の手間が減らせ、生ものを



ホームセンターなどで見られる使い捨てのまな板シートを使うのも手です。

長時間触ることによる食中毒のリスクも減らせるかもしれません。予約炊飯をする場合、たとえば炊き込みご飯は要注意！炊飯器の中とはいえ、常温の水と食材を何時間も置いておくことで、雑菌が繁殖しやすくなるそうです。使用後の包丁やまな板は、熱湯をかけるほか、殺菌効果が期待できるアル

●**弁当の対策**…作る前には手を洗い、弁当箱も洗って乾燥させたもののご使用を。詰める前に食品にも使えるアルコールで拭くのもおすすめです。作り置きのおかずを詰めるときはしっかりと温め、冷ましてから入れましょ。解凍プレートを使うと、時短で熱を逃がしてくれますよ。弁当に水分は大敵！野菜や果物は水分をよくふき取り、煮物や和え物などは水気をよく切ってから入れましょ。時間とともに水分が出そうな

弁当やペットボトルにも十分な対策&心がけを

コールや漂白剤を使い、殺菌を。ふきんも熱湯で煮沸した後、しっかりと乾燥させましょ。作った料理は長時間室温に放置せず、温め直すときも十分な加熱を。



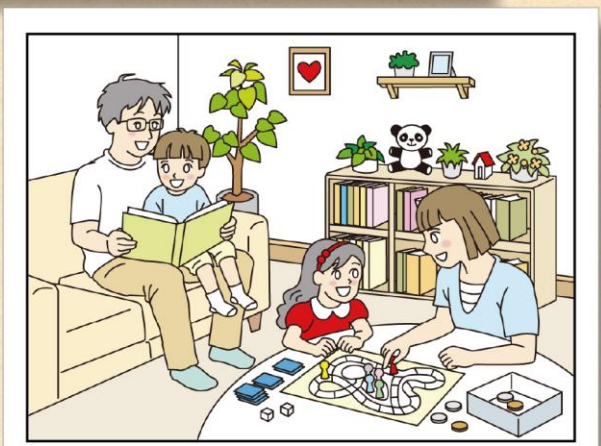
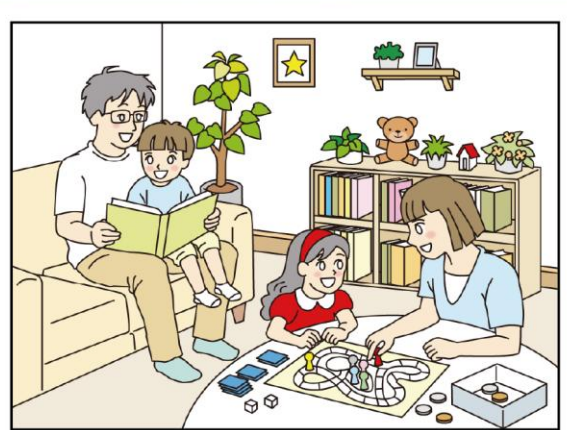
糖分を含むペットボトル飲料は、長時間経つと、その糖分を栄養にして細菌が繁殖する恐れがあるので気をつけましょ！

●**ペットボトルもご注意を**…飲みかけのものは細菌が増えやすいので、開封後は常温に長時間置かず、冷蔵庫で保存を。外出時に飲んでも帰宅後はすぐ冷蔵庫に入れ、早めに飲みましょ。コップに移して飲み、冷蔵庫保存しても雑菌が繁殖しないわけではないため、早めに飲みましょ。

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてね！



答えは裏面をみてね！

裏面にも役立つ情報が満載！