



ご家庭でできる簡単な方法で食中毒を予防しよう！

最近では1年を通して食中毒がみられるようになり、年々増加しています。家族一人ひとりが、日常生活の中で、食中毒などの感染症から身を守る具体的な方法を知り、実践できるよう心掛けましょう。

食中毒の3原則

1. 原因菌を寄せ付けない！
2. 原因菌を増やさない！
3. 原因菌をしっかり殺菌！



日常生活の中でできる食中毒予防の6つのポイント☆☆

1. 買い物のときは、肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを選びましょう。消費期限のあるものは必ず確認をしましょう。
2. 食品を保存するときは、冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下を目安にしましょう。
3. 調理を始める前に、肉、魚、卵などを扱った後や、動物に触ったり、トイレにいったり、おむつを交換したりしたあとは必ず手洗いをしましょう。
4. 料理時、加熱するときは食品の「中心部を75℃で1分間」を守りましょう。
5. 食事をする時は、温かい料理はいつも65℃以上に、冷やして食べる料理はいつも10℃以下を目安にしましょう。
6. 残った食品は、早く冷えるように浅い容器に小分けしましょう。

簡単！冬野菜のおすすめレシピ

鮭と大根のあったか和風スープ



材料（4人分）

大根	1/2本（500g）
生鮭	3切れ（240g）
塩	小さじ1/4
バター	10g
小麦粉	大さじ2
水	400ml
だしの素	小さじ1
牛乳	400ml
みそ	大さじ1
グリーンピース	大さじ2
粉山椒	適宜

【作り方】

1. 大根は大きめの乱切りにし、水から15分下茹でする。鮭は塩をふり、少しおいて水気をとり、1切れを3~4つにそぎ切りにする。
2. 厚めの鍋にバターを溶かし、鮭を両面焼き、一度取り出す。
3. 2の鍋に1の大根を入れて炒め、小麦粉をふり入れる。水、だしの素を加えてあくを取りながら、大根がやわらかくなるまで煮て鮭を戻す。
4. 3に牛乳を加え、みそを溶き入れて、ひと煮立ちさせ火を止める。
5. 器に盛り付け、グリーンピースを散らし、お好みで粉山椒をふる。

