



ご家庭で出来ることから、食中毒を予防しよう！

最近では1年を通して食中毒の発生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、実践できるように心掛けましょう。

食中毒の3原則

細菌を食べ物に

「つけない」

- ・こまめに手洗い
- ・器具の洗浄・消毒



食べ物に付着した細菌を

「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

食べ物や調理器具に付着した細菌を

「やっつける」

- ・加熱殺菌



★★★家庭でできる食中毒予防の6つのポイント★★★

ポイント1：食品の購入

消費期限などの表示を確認しましょう。肉・魚は分けて包みましょう。

ポイント2：家庭での保存

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。

ポイント3：下準備

こまめに手を洗い、肉・魚は生で食べるものから離す。

ポイント4：調理

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。

ポイント5：食事

食事の前は手を洗い、食べ物を長時間室温に放置するのはやめましょう。

ポイント6：残った食品

容器は清潔なものを用い、早く冷えるように小分けしましょう。

簡単！冬の温かスープレシピ

とろっとさつま芋のあったかスープ



材料（4人分）

- ・さつま芋 120g
- ・玉ねぎ 80g
- ・人参 40g
- ・しめじ 40g
- ・コンソメ 8g
- ・水 400ml

作り方

1. さつま芋は皮のままラップで包み、レンジで500W2分加熱する。粗熱が取れたら皮をむき、袋に入れて、手でよく潰す。
2. 玉ねぎは皮をむき、半分に切り、繊維に沿って薄くスライスする。
3. 人参はいちょう切り、しめじは石づきを切る。
4. 鍋に水と人参を入れ、中火にかける。
5. 沸騰したら、玉ねぎとしめじを入れ、火が通ったら、1のさつま芋とコンソメを入れひと煮立ちさせて完成。

毎月19日は食育の日です。家族そろって楽しく食卓を囲みましょう！