

6月ですね。

5月16日

『気象庁は、近畿地方と東海地方が梅雨入りしたとみられると発表した。
いずれも平年より21日早いという。』・・・梅雨が続いていますね・・・



近年、活動が活発な前線の影響で災害級の大雨が多くなる傾向にあり、
去年の「令和2年7月豪雨」では、河川が氾濫するなど多くの被害をもたらしました。
梅雨のシーズンは予想できない、大雨などの災害が起きやすいので、
いま一度お住まいの地域のハザードマップ・避難場所の確認や、
飲み物や食料などの備蓄を確認してください。

私は、期限の切れたものの確認、補充をしました！！

さて、今回は、「食中毒の予防について」を、株式会社 オーヤラックス HP を参考にしてまとめてみました。
細菌性とウイルス性の食中毒がありますが、あえて、ウイルス性は省きました。

この言葉を書きたくなかったので、すみません。

気になる方は、株式会社 オーヤラックス HP を見てください。

わかりやすくまとめてあります。

細菌性食中毒予防の3原則

1. 細菌をつけない

食品を汚染しないよう手洗いを徹底しましょう。
正しい手洗いが大切！！



2. 細菌を増やさない

生鮮食品等は購入後迅速に冷蔵・冷凍しましょう。
作った食品はすぐに食べない場合、迅速に冷まして（10℃以下）。

冷蔵庫は
10℃以下
(生食用は4℃)

冷凍庫は
-15℃以下



3. 細菌をやっつける

細菌は条件がそろえば食品中で増殖します。
加熱する食品は中心までよく加熱しましょう。
中心部を「75℃で1分間以上」が目安です。
調理器具は洗浄・殺菌を行って清潔を保ちましょう。



● 食器・調理器具の衛生 ● まな板の衛生 ● ふきん・ダスターの衛生

具体的なチェックポイントの紹介!!

買い物は...

- ✓ 消費期限を確認する
- ✓ 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- ✓ 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる
- ✓ 寄り道をしないで、すぐに帰る



残った食品は...

- ✓ 残った食品を扱う前にも手を洗う
- ✓ 清潔な容器に保存する
- ✓ 温め直すときも十分に加熱
- ✓ 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- ✓ ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる



お弁当の保管は...

- ✓ 保管は冷所で、移動中には保冷剤、クーラーボックスを使ったりして気を付けていきましょう。



よろしかったら...

昨年の写真ですが、「みのかも健康の森」の紫陽花です。

本格的なウォーキングコースもある私のお気に入りの場所です。



みのかも健康の森

〒505-0003

岐阜県美濃加茂市山之上町7559番地

TEL: 0574-29-1108

営業時間 9時～17時

(10月～3月は16時閉園)

休園日 毎週水曜日 (祝日の場合は翌平日)
及び年末年始

