



梅雨のじめじめの季節になりました。

この時期は湿度も高くなり体調を崩しやすかったり、食事面でも気をつける必要があります。



食中毒で注意が必要なのは、3原則が重要となります



手洗いをしっかりしましょう : 正しい手洗いは食中毒を防ぐ第1歩です
食材のドリップ漏れを防止: ドリップ液が他の食材に着く事で原因となる事があります
魚や野菜はしっかり洗いましょう: 調理前に水洗いしてキッチンペーパーで拭きましょう



調理済みのものは、室温で保存しない: 早めに摂取するようにしましょう
電子レンジや流水で解凍: 自然解凍は解凍するまでに時間かかるため細菌繁殖しやすい
食材は正しく保存: 消費期限内に調理して食べるようにしましょう



食材はしっかり中心まで加熱する: 生肉を食べる箸はわかるようにしましょう
調理器具は清潔にしましょう: 可能であれば肉・魚介類・野菜を器具を分けましょう
キッチンが清潔にしましょう: 使用した食器は長時間つけたままにはせずに洗浄しましょう



気をつけましょう

