

下京のひびき

市民しんぶん下京区版

6・15

推計人口	男	女
74,816人	34,617人	40,199人
世帯数	38,387世帯	
(平成17年5月1日現在)		

食中毒予防の三原則

菌をつけない 菌をやっつける 菌を増やさない

梅雨到来 家庭での食中毒を防ごう

梅雨の季節を迎え気温や湿度の高い日が続くと、細菌が増えやすい環境になります。食中毒は季節に関係なく起こりますが、蒸し暑くなるこの時期は特に注意が必要です。

食中毒の原因となる細菌が付いた食べ物は、「見た目」において「味」だけで判断できないことがあります。食中毒を予防するためのポイントを参考に、家庭での食中毒を防ぎましょう。

5 食事するとき

● 食事前には必ず手を洗う
● 清潔な手で盛り付け、食器も清潔なものを使う

6 食べ物が残ったら

● 残った食べ物は、早く冷まし、小分けにして冷蔵・冷凍で保存をする
● 調理してから時間が経過した食べ物に不安を感じたら思い切って捨てる

4 調理中・調理後

● 中心部分までしっかりと火を通す
● 調理後の食べ物を室温で長時間放置しない(食べ物の温度や栄養分が細菌が増殖します)

食中毒予防のポイント

1 買い物

● 生鮮食品は新鮮なものを選び、消費期限に注意する
● 生鮮魚介類を生で食べるときは、「生食用」のものを購入する
● 生肉や魚介類は、包装が破れると他の食品を汚すので注意する

3 調理前・下準備

● 調理前には必ずせっけんをよく手を洗う
● 手は、汚れた時だけでなく、生肉や魚介類、卵を取り扱った後も洗う
● 生肉や魚介類を取り扱った後の調理器具は洗浄し、熱湯をかけるなど消毒をしてから他の食品に使う
● 冷凍食品を解凍するときは、室温に放置するのではなく、冷蔵庫や電子レンジなどを使用する(室温で長時間放置すると、細菌が増殖するきつかけになります)
● 包丁やまな板などの調理器具は使用後できるだけ早く、水を流しながら洗剤で洗う(漂白剤に浸したり、熱湯消毒をするとなお良い)
● ふきんやタワシ、スポンジの洗浄・消毒も忘れなさい

2 食品の保存

● 冷凍や冷蔵が必要なものはすぐに冷凍・冷蔵庫に入れ、詰め過ぎないようにする目安は7割程度まで)
● 生肉や魚介類から出た漏れ汁で、他の食品などが汚れないようにする

であいふれあい町衆のまち いきいき下京

下京区役所ホームページ <http://www.city.kyoto.jp/shimogyo/>

