

リンペイ健康だより Vol.3



夏に気をつけたい！**食中毒注意報**((+_+))

この暑い季節は、食材がすぐ傷んでしまいますよね、

そんな時に気をつけるべき食中毒の**こわ〜い**ところを発信していきたいと思います！

要チェック

自ら「食中毒の菌」を増やしていませんか？

- 冷蔵庫に食材や食品を隙間なく詰め込んでいる
- 買った食材や食品を室内にしばらく放置している
- 食材やテイクアウトの食品を買った後、寄り道しながら帰る



食中毒予防の三原則

菌を付けない！
菌を増やさない！
菌をやっつける！



家庭でできる「食中毒予防」の6つのポイント

- ①食品の購入 生ものや冷凍食品は買い物の最後に！
- ②家庭での保存方法 冷蔵室は10℃以下、冷凍室はマイナス15℃以下！
- ③下準備 まな板・包丁は食材の種類ごとに分け、使用後は熱湯をかける！
- ④調理 調理を中断するときは食品を冷蔵庫に入れる！
- ⑤食事 温かい食品は温かいうちに、冷たい食品は冷たいうちに食べる！
- ⑥残った食品 冷凍でも一ヶ月経ったら捨てて、温めなおすときも十分に加熱する！

「うっ、あの時冷蔵庫に入れておけば、、、」



アニサキス(寄生虫)に

注意

要注意!



サバ、サンマ、アジ、イカなどに寄生している!?

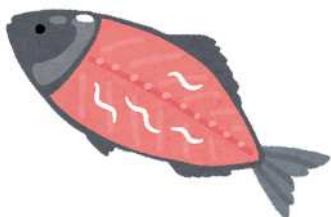
取りのぞく!

目視 白い糸のような幼虫がいないか確認して取りのぞく

やっつける!

加熱 熱に弱いのでよく加熱する

冷凍 マイナス20℃で24時間冷凍する



こまめに手を洗うのを
忘れずに!



食中毒にならないように
食材の管理を徹底するピヨ!



今月の豆知識のコーナー

毎月17日はなすびの日!

別名「国産なす消費拡大の日」。冬春なす主催研協議会が2004(平成16)年2月に制定しました。もともと4月17日を「よ(4)い(1)な(7)す」の語呂合わせで「なすび記念日」としており、これを毎月の記念日に拡大しました。

なすは旬の食材でもあり、夏バテ効果もあるのでとっておきの食材ですね!

私が一番好きななす料理は、なすの煮びたしです!!

シンプルな料理ですが、これがまたご飯に合う!(^0^)/

食べたら止まらないので是非皆さんも作ってみてください~★



リンペイ
健康推進し隊