

暑い夏、食中毒に要注意！



食中毒予防の3原則

食中毒の原因は、細菌、ウイルス、寄生虫、化学物質、自然毒（毒キノコ）などに分類されます。

その中で、細菌が原因による食中毒（細菌性食中毒）は、気温や湿度が上昇する6月から9月の夏に多くみられます。

細菌性食中毒を防ぐためには、次の3つのことが原則となります。

①細菌を食べ物に『付けない』

細菌を付着させないためには、食材、調理器具の洗浄も重要です。手洗いは石鹸等を用いた丁寧な手洗いを習慣化することが大切です。



②食べ物に付着した細菌を『増やさない』

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。細菌を増やさないために、食材は冷蔵庫や冷凍庫で低温保存し、できあがった料理を早く食べましょう。



③食べ物や調理器具に付着した細菌を『やっつける』

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉・魚料理は、中心部を75℃で1分以上加熱することが目安とされています。



買い物や調理中のポイント

＜買い物＞

- ・生鮮食品や冷蔵、冷凍食品は最後に購入しましょう
- ・肉や魚からはドリップとよばれる汁が流れ出すことがあるため、ドリップを通じて他の食材に細菌が付着しないようポリ袋などにいれましょう

＜買ってきた食品の保存＞

- ・かたまり肉や魚は小分けにして冷凍保存することで早く保存に適した温度になります

＜調理前＞

- ・台所は清潔に保ち、必ず手を洗いましょう
- ・自然解凍は解凍するまでに時間がかかり、細菌等が増殖するおそれがあるため、電子レンジや流水での解凍がおすすめです

＜調理中＞

- ・包丁やまな板は、肉・魚介類用、野菜用と別々に分けるとより安全です
- ・電子レンジを使う場合は、食品全体に熱が行き渡るよう注意しましょう

＜食事中、食後＞

- ・作り置き料理を食べる場合は十分加熱しましょう
- ・残った料理を保存するときは、浅い容器に小分けして素早く確実に冷やしましょう

＜後片付け＞

- ・食後の食器や調理器具は早めに洗いましょう
- ・調理器具やスポンジは、使用後定期的に熱湯や漂白剤で消毒しましょう



おしらせ

「ふくいの食育推進企業」に
新たに11企業が登録されました！

R5年7月新規登録企業（登録順）

- 福井テレビジョン株式会社（福井市）
- 有限会社サカシタ保険（越前市）
- 横山電機株式会社（福井市）
- 荒井設備産業株式会社（福井市）
- 技建工業株式会社（福井市）
- 福貨通運株式会社（福井市）
- 伸海エンジニアリング株式会社（坂井市）
- 銀扇福井株式会社（福井市）
- 株式会社肉のいまむら（福井市）
- 福井順化商事株式会社（福井市）
- 栄月株式会社（福井市）

※登録は随時受け付けています



各企業の取組内容は
こちらからチェック！▶



従業員の健康づくりに食育や地産地消を取り入れて積極的に取り組んでいただく『ふくいの食育推進企業』

令和元年度から募集を始め、現在71の企業・事業所にご登録いただき、様々な取組みが行われています。

令和5年7月には、新たに11の企業にご登録いただきましたので、ご紹介します。

次の世代に伝えたい！伝統の味

福井百歳やさい



吉川ナス



【旬の時期】 6月～11月

【産地】 鯖江市

【おすすめ調理法】 厚切りにして蒸し焼き

「鯖江市伝統野菜等栽培研究会」によって再興された伝統野菜。よく締まった肉質で煮崩れしにくく、油との相性がよく、とろけるような味わいが絶品です。