

# りはっぴねす

ワンポイント  アドバイス!

食中毒を予防しよう! 

コロナ禍で自宅での調理やテイクアウト、デリバリーが増えていること  
と思います。細菌は気温25~30度で増殖しやすくなります。食材の取り  
扱いには注意しましょう。

## 食中毒予防の基本

付けない



### 手洗い

食品を取り扱う前に手  
を洗う



増やさない

### 低温保存

細菌が増殖する環境に  
食品を置かない





やっつける

### 加熱・消毒

食品は中心部までしっ  
かりと火を通し、調理  
器具は洗剤でよく洗う

## 食中毒の原因を除く ~キッチン~

- 作り置きは素早く冷ます
- 肉や魚を切るのは、  
野菜の後に 
- 再加熱はしっかりかき混ぜながら
- 加熱の具合は切って確認する
- 持ち帰り惣菜は  
常温放置しない 

## 夏のカレーは 要注意!



100度の高温で加熱調理しても死  
滅しない細菌もあり、冷める過程で  
細菌が増殖します。カレー・シチュー  
などの煮込み料理・チャーハン・パ  
スタなどの米・小麦料理は調理後、  
室温で放置すると菌が増えやすくな  
ります。すぐに食べない分は  
小分けにして冷まし、冷蔵庫  
で保管しましょう。

