

常備菜を衛生的に作るポイント

食中毒予防の3原則

食中毒原因菌を ①付けない ②増やさない ③やっつける

①付けない

- ・手は石けんできれいに洗いましょう。
(調理前、生の肉や魚・卵を扱った後、トイレの後、動物に触れた後など)
- ・野菜はしっかり洗いましょう。
- ・生の肉や魚の汁を他の食品につけないように、購入した肉や魚はビニール袋などに入れましょう。

②増やさない

- ・購入後、要冷蔵の食品はすぐに冷蔵庫にしまいましょう。
- ・完成した常備菜は冷蔵庫や冷凍庫で保存し、早めに食べきりましょう。
- ・温かい料理を冷蔵庫や冷凍庫に入れる時は、小分けにして粗熱を取るなどし、早く温度を下げるようにしましょう。
- ・冷蔵庫は詰め込みすぎないようにしましょう。(目安は7割)
- ・冷凍品は冷蔵庫または電子レンジで解凍しましょう。

③やっつける

- ・食品は中心部まで十分に加熱しましょう。(75°Cで1分以上)
- ・再加熱する時も、時々かき混ぜるなどして十分に加熱しましょう。
- ・生の肉や魚に触れた調理器具はよく洗い、熱湯や塩素系漂白剤で殺菌消毒しましょう。