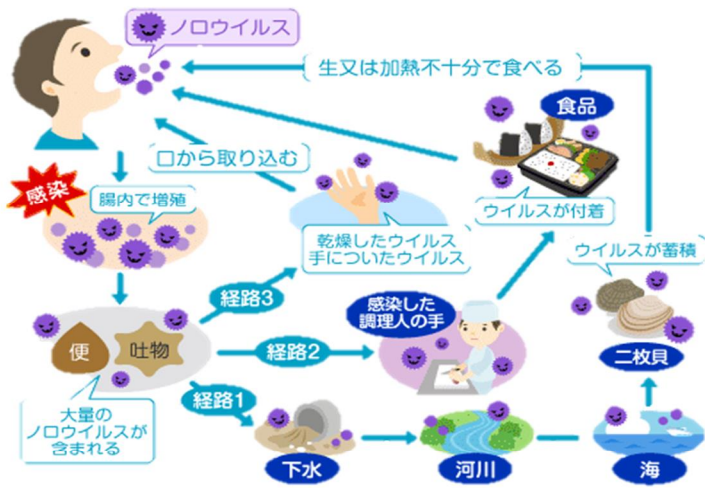


② 二次感染経路



わさび辛味成分(アリルイソチアネート)で強い抗菌・抗がん

生姜辛味成分(ジンゲロン・ショガオール)で殺菌・胃液分泌促進・香り成分で健胃・解毒作用、食中毒予防

梅干しのクエン酸で殺菌作用

しその香り成分(β-リナルデヒド)で食欲増進、食中毒予防作用

にんにくのアリシンとその分解物(ジアリルスルフィド)で抗菌・殺菌



食中毒を防ぐ3原則

1 つけない

手と調理器具はいつも清潔に

●手洗いの励行



●食品を区別して保管・調理



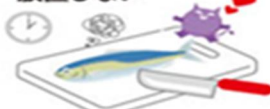
●包丁・まな板・ふきん等の殺菌



2 増やさない

食品は素早く調理、早めに食べる

●調理中の食品、残り物を放置しない



●食材の温度管理



3 やっつける

中まで加熱、すぐ冷却

●中心部が75℃で1分以上加熱 (ノロウイルスの場合は、85～90℃で90秒間以上)



●冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却



ご家庭の冷蔵庫内もチェック しましょう!!

- ★ 定期的に掃除
- ★ 不必要な物を入れない
- ★ 食品を詰め過ぎない (庫内7割程度に)
- ★ 開閉回数は少なく
- ★ 食品を蓋付き容器で保管

ナナ...



これからの季節 (-.-) お弁当が心配ですね!

ちょこっと ワンポイントアドバイス です (^.^)

★まず、お弁当箱は、食べ物を詰める直前にキッチンペーパーなどにお酢を一滴垂らし、全体にのぼし殺菌しましょう!

加熱後、直接手で触らない!

★お酢を入れた水でお米を炊くと殺菌効果が倍増!

★果物などの一口ゼリーやフレッシュフルーツなどを凍らせて食用保冷剤として活用!

★食べ物は十分冷めてから詰めることは勿論、直射日光の当たる場所や車の中などに放置しない!

避けたほうが良いレシピは?

- ・煮物
- ・炊き込みごはん
- ・チャーハン
- ・卵
- ・かまぼこ等の練り製品
- ・ハムなどの加工食品
- ・炒め物
- ・加熱していない生の野菜 (※トマトを入れたい場合は、水分をよく切り、ヘタを取りましょう!)

安心できるレシピは?

- ・自然解凍できるお惣菜 (きんぴらごぼうなど)
- ・冷凍フルーツ
- ・梅干おにぎり (のりは傷みやすいので巻かない)
- ・鶏肉の梅肉大葉巻き
- ・カレー粉をまぶしたから揚げ

ナナ...