

いただきます。

R4.7



管理栄養士 やまだ

横浜市多機能型拠点 こまちより

元氣と食事のマメ情報をお届けします。

食中毒は、1年中注意が必要ですが、夏場は時に気温が高く注意が必要です。

食中毒の三原則 “つけない” “ふやさない” “やっつける”がありますが

食中毒予防のポイントを抑えておきましょう。

一食中毒は外食だけではありません。家でも食中毒はおきてしまいます。



買いもの—毎日の買いものの中にも食中毒の原因が隠れています—

食品を買うときは、買いものの最後に！

短時間だからと油断は禁物。日用品などを先に買い、その後に食品を買きましょう。

特に**生鮮食品**や**冷蔵・冷凍の必要なものは食品の中でも最後に買しましょう。**

新鮮な食品や質の良い食品を取り扱っているか、衛生的か、冷蔵・冷凍ケースがしっかり冷えているかなどの点に注意してお店を選びましょう。

肉や魚介類、卵、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを買しましょう。

割れている卵は買わないようにしましょう。

包装されている食品は、パッケージに破損がないか、確認しましょう。

表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。

購入した肉や魚介類は、**ポリ袋などに入れて持ち帰りましょう。**

肉や魚介類から出る汁が他の食品に付くことを防ぐためです。



冷蔵や冷凍の必要な食品を購入したら、氷やドライアイスを利用し、保冷して持ち帰りましょう。

～9月

冷蔵や冷凍の必要な食品を購入したら、氷やドライアイスを利用し、保冷して持ち帰りましょう。

冷蔵や冷凍の必要なものを買ったら、できるだけ早く家に帰りましょう。

車で買いものに行っても、食品をトランクには入れないで下さい。

車のトランクの中は温度が高くなります。座席に置く余裕がなければ、**助手席や後部座席の足元に置きましょう。**

トランクに入れなければならない場合には、必ずクーラーボックスを使いましょう。

エコバッグを清潔に使うための日頃から気を付けたいポイントを紹介します。

エコバッグは定期的に洗いましょう。(頻繁に買い物に使うのであれば、乾きやすいポリエステルなどの素材のものを選ぶと良いでしょう。)

肉、魚、野菜はポリ袋に入れましょう。

肉、魚、冷蔵・冷凍食品などの**冷たい物**は、まとめて入れて、**温かいものと、密着しないように入れましょう。**

食品と日用品を入れるエコバッグを区別しましょう。

食品を入れたエコバッグの持ち運びは、短時間にしましょう。



次回は、お弁当やテイクアウト、野外でのバーベキューの注意点です。

引用文献：農林水産省 Hp



新・食べ物漢字クイズ

野菜の漢字読みクイズです。

楽しみながら、考えてみてくださいね！

特徴は・乾燥させて繊維のみ取り出し、お風呂で体を洗うスポンジの役目もあります。

ヒント・青い実は、沖縄では、ゴーヤ（苦瓜）

よりもチャンプルーの具として用いられます。

答えは、このいただきますの中にあります。

糸瓜

