



気をつけよう！ 夏に増える食中毒

家庭の台所でも
食中毒の予防に
充分注意して下さい！！

～食中毒予防6つのポイント～

夏バテしない食事の工夫

夏場は食欲が减退してしまいます。
夏を乗り切る体力をつけるために食事にも工夫をしましょう♪

ポイント1 → ビタミンB1を含む食材を使いましょう。

夏場はエネルギー消費が増えるので、
代謝に必要なビタミンB群が不足しがちになります。
なので食事からビタミンB1を補給しましょう。



ポイント2 → 夏野菜をとりこみましょう。

旬の野菜には、ビタミンなどの
栄養素がたっぷり含まれています。
体の熱をとり冷やしてくる。
体にやさしくておいしい食材です！



旬の食材紹介

アスパラ
利尿、玄米に◎
買う時は色が良く
茎がほろりしているものが良い◎

カボチャ
ビタミンB1や鉄分が
多く含まれているので
疲労回復や
貧血に◎

モモ
不老長寿の仙果と
いわれています！！
果実には便秘解消や
美容効果が◎

① 買い物

→ 肉、魚、野菜の鮮度に
注意して購入し、肉や魚の汁が
もれないようにする。



② 保存

→ 冷蔵庫には詰めすぎないように。
冷蔵庫の温度は10℃以下に保つ。



③ 料理の下準備

→ 魚、肉、卵を扱う時は前後に
必ず手洗いをし、切った後のまな板、
包丁は熱湯消毒してから使う。



④ 調理

→ 生で食べるものは流水よく洗い、
料理の加熱は充分にする。



⑤ 食時の時

→ 食卓につく前に石けんでき
手洗いをします。



⑥ 後片づけ

→ 食器類はよく洗い、ふきんは
熱湯で5分以上煮る。
あまた食品は冷蔵し、食べる
ときは充分に加熱する。

