



河北の食育便り



梅雨の時期がやってきました。寒暖差が激しくなるこの時期は
体調を崩しやすい時期です。

また、湿度も上がってくるので食中毒が起こりやすい季節です。
体調管理、衛生管理には十分気を付けましょう。

食中毒の予防



6月は湿度が高く、暖かくなるので食中毒への注意が必要です。

食中毒予防の三原則

付けない

肉魚を扱う前後、調理前は必ず手を洗いましょう！
まな板を肉魚用と生食用で分けることが好ましいです。
使用することによりきれいに洗い、殺菌しましょう。

洗う、分ける

増やさない

10℃以下で増殖がゆっくりになり、-15度以下で増殖が停止し
ます。購入後は早めに冷蔵庫に入れましょう。
冷蔵庫への食材の詰め過ぎに注意です。⇒7割を目安に！

低温保存

やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱により死滅します。
調理する際はしっかり火を通しましょう。
ふきんやまな板も洗剤で洗い、熱湯で殺菌しましょう。

加熱



6月4日は「虫歯予防デー」

おやつは歯ごたえのあるものがおすすめ。砂糖
をたくさん使ったお菓子よりたくさん噛むステイ
ック野菜や昆布がおすすめです。なぜなら、よ
く噛むと唾液が分泌されるからです。
唾液が分泌されることで虫歯の原因菌を弱ら
せる作用があります。

“よく噛む習慣をつけましょう。”



和歌山市栄谷 184-1

TEL 073-454-0223 FAX 073-454-0080

栄養士 岩城 舞香