

地域みなさんが、今よりもっと健康になるために



「食べる」についての情報をまとめた「みたか栄養だより」をお届けいたします。

食中毒予防の3原則は、食中毒菌を

付けない

- ・手を洗う
- ・調理器具は清潔に
- ・ふたやラップをする

増やさない

- ・冷凍する
- ・冷蔵する
- ・早く食べる



やっつける

- ・中心まで加熱する
- ・調理器具を殺菌する

知っていますか？

「消費期限」と「賞味期限」

消費期限は期限を過ぎたら食べない方がよい月日です。いたみやすい生もの、お弁当、サンドイッチなどに表示されています。

賞味期限はおいしく食べられる期限です。スナック菓子、チーズ、缶詰などいたみにくい食品に表示されています。期限が過ぎても、色やにおい、味をチェックして問題なければ食べられます。

出来上がったお料理は いつまでに食べればいいのか？

★すぐに食べましょう。

料理をそのまま室内に置いておくと、
細菌が増え、食中毒を起こす原因になります。



★保存する時は

手洗い後、清潔な容器に保存しましょう。

食べる前に十分に再加熱しましょう。

※保存後、時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、
食べずに思い切って捨てましょう。

おにぎりを作るときは



☆ごはんには菌をつけないために、素手で握らずラップを使いましょう。

☆具は、塩気があって水分が少ない物がオススメ。梅干し、ゆかり、昆布など。

☆のりを巻くときは、冷めてから巻くか、食べるときに巻きます。

☆ごはんを炊く時に酢を入れるといたみにくい（米2合に対して酢大さじ1程度）

お問い
合わせ

三鷹市健康福祉部健康推進課
（三鷹市総合保健センター）

電話 0422（45）1151（内線 4223）