

「食べること」を支援します！

Heartfulハートフルサルク 認定栄養ケア・ステーション 管理栄養士

平素は、ハートフルサルクに格別のご愛顧を賜りまして、厚くお礼申し上げます。これからも地域の皆様に食事や栄養の情報をお伝えさせていただきます。今後ともよろしく願いいたします。

## ストップザ食中毒

食中毒の原因である細菌は、夏の時期に活動が活発になり、増殖しやすいので注意が必要です

食中毒の三原則を守りましょう

**つけない 増やさない やっつける！**

### 菌をつけない！

- 指先、爪、指の間もしっかり手を洗いましょう
- 調理器具は洗剤でよく洗った後、熱湯や漂白剤で消毒して乾燥させてから保管しましょう



### 菌を増やさない！

- 弁当・総菜などできあがった食べ物はすぐに食べましょう、すぐに食べないときや残りものは、冷蔵庫で保管してなるべく早く召し上がりましょう
- 冷蔵庫内は詰め過ぎず7割程度にしましょう



### 菌をやっつける(殺菌)

- グツグツと音が鳴るまでしっかり加熱しましょう
- 電子レンジの加熱はムラが無いよう時々かき混ぜましょう

消費期限：弁当やサンドイッチ、総菜など傷みやすい食品

「未開封でも期限が過ぎたものは食べないようにしてください」

賞味期限：スナック菓子やカップ麺、缶詰など日持ちがする食品

「開封したものはなるべく早く召し上がりましょう」

身近なお悩みに管理栄養士がお答えします。食事・栄養でお悩みございましたら、お気軽にご相談ください。管理栄養士 山本080-7258-8465 (月～金 9:00～18:00)