

『家庭での食中毒にご注意！！』

立秋(8/7)の声を聞いても、少しも実感できませんね。
厳しい暑さで、身体はとても疲れが溜まっています。
こんな時は、普段なら何でもない事が思いもよらぬ病気や事故に繋がってしまうことがあるので、十分な注意が必要です。

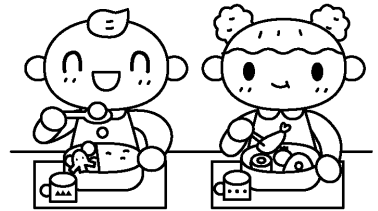
今、特に気をつけたいのが、秋口にかけて起こりがちな**食中毒**！

集団食中毒は大々的に報道されますが、実は件数としては**家庭での食中毒事故が一番多い**のをご存知でしょうか？

今回は、炎天下を持ち歩く事も多い**お弁当の安全**についての具体策です。

☆ご飯も食材も完全に冷ますことが基本！

- アツアツご飯はバットや平皿にクッキングシートを敷き、その上に広げると早く冷ますことが出来る。
- 炊飯時、米2合につき小匙1~2杯の酢を混ぜておくと傷みにくい。
- 弁当箱は、使う前にひと手間！(酢を浸み込ませたキッチンペーパーでのひと拭きで、菌の増殖がかなり抑えられる。)
- お握りは、普段より塩を効かせ、手の菌が付着しないようラップで握る。(冷ました後、必ず新しいラップで包み直し、海苔は食べる直前に巻く。)



☆夏に不向きなメニュー

- 定番の卵焼き。(中に半熟部分が残りやすい。代わりに、薄焼き卵をくるくる巻いた卵ロールがおすすめ！)
- 水気の多い生野菜やサラダ類。(加熱しない食材は避けたほうが無難。)
- サンドイッチ。(ハムやチーズ、マヨネーズ、バター等、要冷蔵の食材、それに生野菜が使われることが多いため酷暑の時期は避けましょう。)

☆**食肉加工品や練り製品など、保存料が入っているものも必ず加熱を！**