

食事をおして、 あなたの健康づくり

合い言葉は主食・副菜・主菜！

食卓に三つの器をそろえましょう！

最近では、食の洋風化が進み、炭水化物の摂取量が減少傾向にある一方、脂質の摂取量は増加傾向にあり、栄養が偏りがちになっています。

もともと、伝統的な「日本型食生活」においては、一汁三菜という考え方を基に料理の組合せを考えていました。ここで言う「三つの器」とは、①主食、②副菜、③主菜のことですが、この三つをそろえることで、栄養バランスがとれ、食品数も、視覚的にもバラエティーに富んだ食卓になります。



栄養バランスのよい食事をとって生活習慣病を予防しましょう！

あなたの食事作りをチェック!!してみよう 平成24年7月発行

発行
東京都
新宿区西新宿2-8-1 電話03(5320)4402

編集
社団法人東京都食品衛生協会
渋谷区神宮前2-6-1 食品衛生センター内 電話03(3404)0121
http://www.toshoku.or.jp

社団法人東京都食品衛生協会

食品衛生の向上と食品業界の自主的衛生管理の徹底をめざして設立された団体です。協会加入の施設では、「自主管理点検表」などを活用して、より安全で安心できる食品を提供するよう努めています。

古紙パルプ配合の再生紙を使用しています

印刷物規格表 第1類
印刷番号 (23) 97

あなたの**食事作り**を チェック!!してみよう

打倒メタボ宣言

東京都健康づくり応援団

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/ouendan/index.html>



発行 東京都

編集



社団法人東京都食品衛生協会

家庭における食中毒予防のポイント

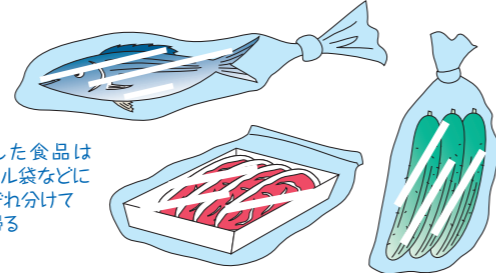
1 食品の購入

消費期限などの確認を忘れずに



- 表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。
- 特に、生鮮食品などのように冷蔵や冷凍などの温度管理が必要な食品の購入は、買物の最後にし、購入したら寄り道などせず、まっすぐ持ち帰るようにしましょう。

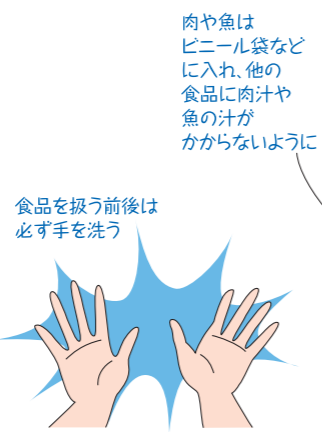
購入した食品はビニール袋などにそれぞれ分けて持ち帰る



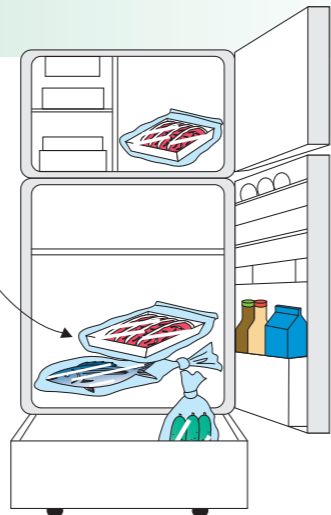
2 家庭での保存

冷蔵庫の管理はしっかりと

- 冷蔵・冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐ冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫・冷凍庫の詰め過ぎには注意しましょう。目安は、7割程度です。
- 食品などを取り扱う時は、必ず手を洗いましょう。石けんを使い洗った後、流水で十分に洗い流すことが大切です。簡単なことですが、細菌汚染を防ぐ良い方法です。
- 食品を流し台の下に保存する場合は、水漏れなどに注意しましょう。また、直接床に置いたりしてはいけません。



肉や魚はビニール袋などに入れ、他の食品に肉汁や魚の汁がかからないように



冷凍庫は
-18℃以下

冷蔵庫は
10℃以下

(生鮮魚介類は4℃以下が望ましい)

3 下準備

手を洗いましょう

4 調理

清潔にあつかきましょう

一般に家庭での調理は、下準備と調理が同時に並行して行われます。そのため、食品等の取扱いは殊更衛生的に行うことが必要です。

①手を洗いましょう

下準備や調理を始める前には、手を洗いましょう。また、生の肉、魚、卵を取り扱った後や、途中で動物に触ったり、トイレに行ったり、おむつを交換したり、鼻をかんだ後の手洗いなども大切です。

②調理台、まな板や包丁などの取り扱い

●下準備や調理を始める前に台所を見渡してみましょう。台所が汚れていませんか？

タオルやふきんは乾いて清潔なものと交換しましょう。石けんは用意してありますか？ 調理台の上は片付けて広く使えるようになっていますか？

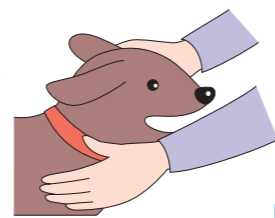
●生の肉や魚を切った包丁やまな板は、必ずその度に洗剤と流水で洗浄しましょう。洗ってから熱湯などで消毒することも忘れずに。包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとさらに安全です。

●その他の包丁やまな板、食器、ふきん、たわし、スポンジなども、使った後すぐに、洗剤と流水で洗いましょう。ふきんの汚れがひどい時には、漂白剤に1晩つけ込むと消毒効果があります。また、包丁、食器、まな板などは、洗った後、熱湯をかけることで消毒効果があります。

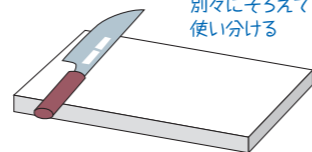
③食品の取り扱い

●ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗いましょう。

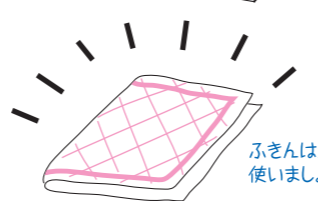
●冷凍食品など凍結している食品を室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。また、水を使って解凍する場合には、気密性の容器に入れ、流水を使います。



動物に触ったり
トイレに行ったり
おむつを交換したり
した後は
手洗いを

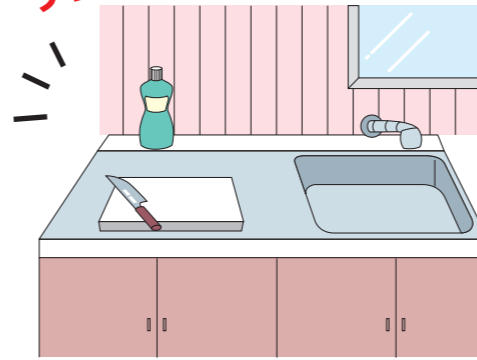


肉用・魚用・野菜用と
別々にそろえて
使い分け

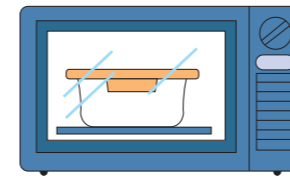
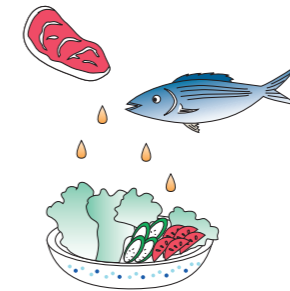


ふきんは清潔なものを
を使いましょう!

チェック!



野菜には肉や魚の汁がかからないようにしましょう



解凍はレンジや冷蔵庫で行いましょう

5 食事

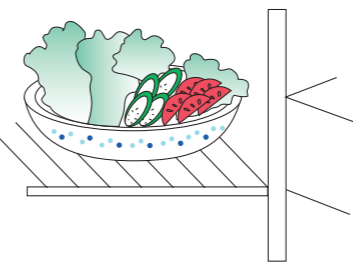
でき上がった料理はすぐに食べよう

65℃以上



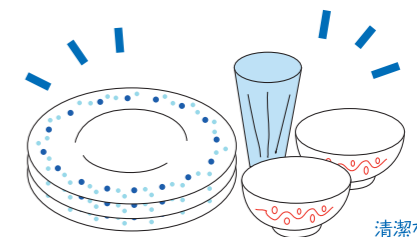
温かい料理は常に温かく

10℃以下



冷やして食べる料理は常に冷たくする

- 温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておきましょう。目安は、温かい料理は、65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下です。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室内で長く放置してはいけません。



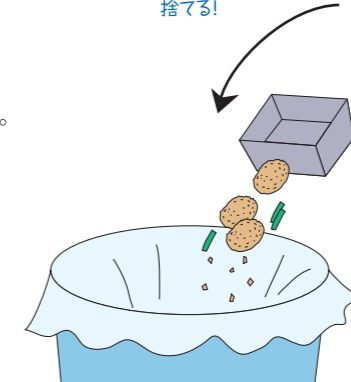
清潔な食器に盛りつける

6 残った食品

きちんと加熱しよう

- 残った食品を扱う前にも手を洗いましょう。残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- 残った食品を温め直すときも十分加熱しましょう。めやすは75℃以上です。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。

怪しいと思ったら捨てる!



残った食品は浅い容器に小分けして保存

