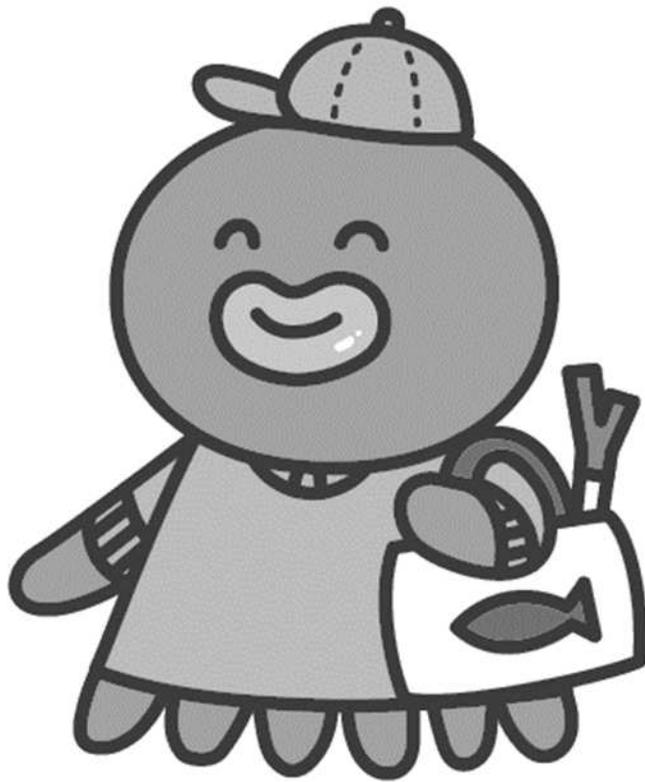


墨田区保健所生活衛生課 作成

ま

真夏の保管
しっかり保冷
手作り弁当



ま

真^ま夏^{なつ}の保^ほ管^{かん}
しつかり保^ほ冷^{れい}
手^て作^{づく}り弁^{べん}当^{とう}

1

点

真夏の保管 しっかり保冷 手作り弁当

夏場は、高温多湿のため、細菌による食中毒が起こりやすい環境です。お弁当の温度管理を適切に行うためにも、保冷剤や保冷バック等を活用しましょう。このほか、前日に調理したおかずを入れるときは電子レンジなどで再加熱する、おかずの汁気はよく切る、おかずやご飯はしっかり冷ましてから弁当に詰め、フタをするなど、衛生的なお弁当作りに努めましょう。

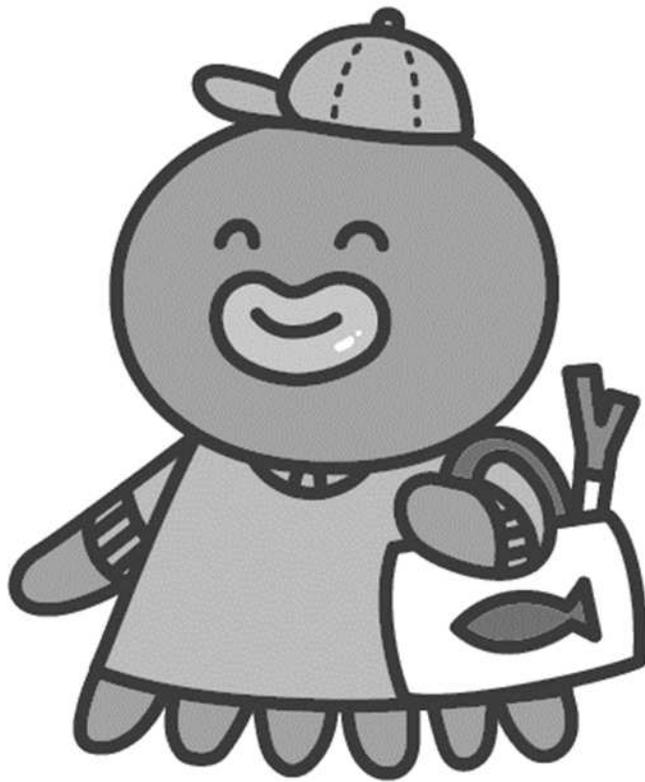
食べちゃダメ！



墨田区保健所生活衛生課 作成



未熟なジャガイモ
緑の部分
避けましょう



み

未^み

熟^{じゆく}

な

ジヤガイモ

じ
や
が
い
も

緑^{みどり}

の
部
分^{ぶぶん}

避^さけ
ま
し
よ
う

1

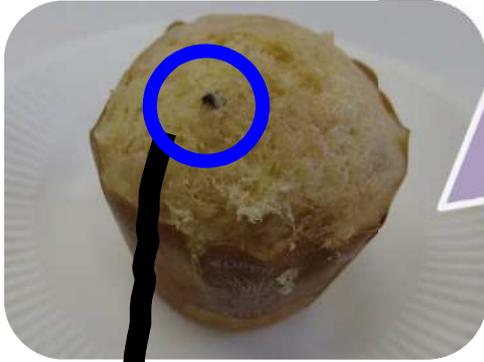
点

未熟なジャガイモ 緑の部分 避けましょう

ジャガイモには微量の天然毒素（ソラニンやチャコニン）が含まれることがあり、毒素が増えたと、おう吐や腹痛を起こします。

<主な予防のポイント>

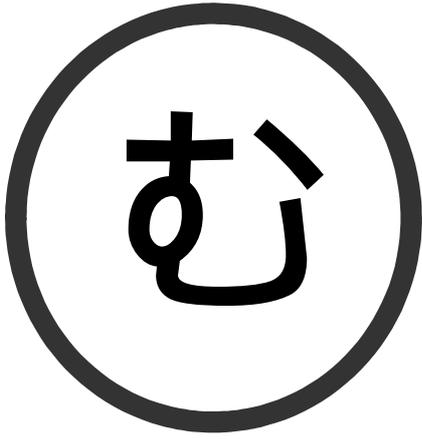
- ・イモに日光を当てない。
- ・イモは大きく育て、熟してから収穫する。
- ・芽とその周辺、緑色の部分は取り除く。
- ・皮はできるだけ剥く。
- ・苦味やえぐ味がある場合には食べない。



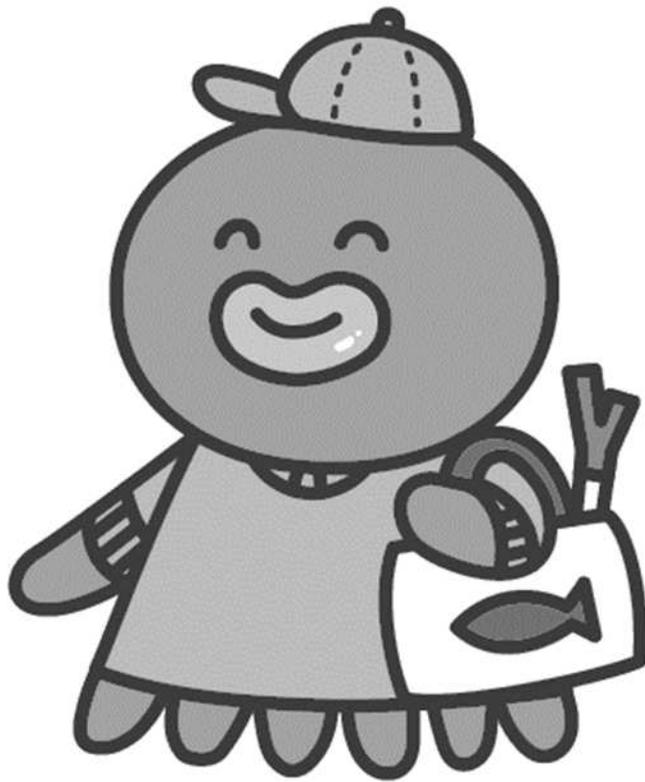
数日後…



墨田区保健所生活衛生課 作成



蒸し暑い
季節に注意
カビ発生





カ^かビ^び発^{はつ}生^{せい} 季^き節^{せつ}に^に注^{ちゆう}意^い 蒸^{むし}し^し暑^{あつ}い



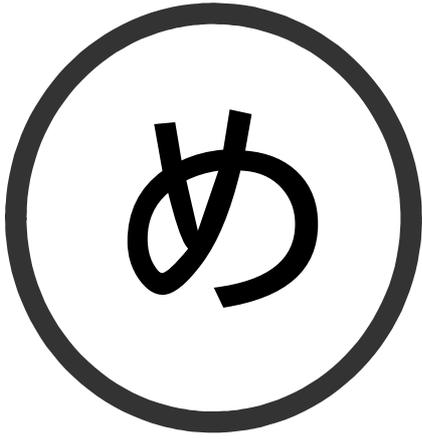
蒸し暑い 季節に注意 カビ発生

湿度と温度が高い夏は、カビが増えやすい季節です。食品のカビの発生には注意しましょう。カビの中には、毒を産生するものもいます。カビ毒は洗ったり、加熱しても残っていますので、カビが生えた食品は食べないようにしましょう。

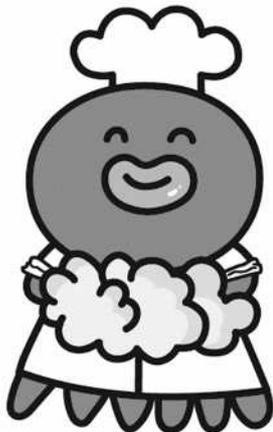
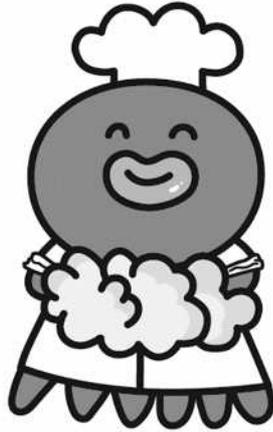
みそやチーズ、鰹節など、人に有用な働きをするカビもいます。



協力者：和のごはん みかづき
太平三丁目 8 番 9 号



迷信ばかり！ 毒キノコの見分け方





見^み毒^{どく}迷^{めい}
分^わキ^き信^{しん}
け^けノ^のば^ば
方^{かた}コ^この^のかり!
!

3
点

迷信ばかり！ 毒キノコの見分け方

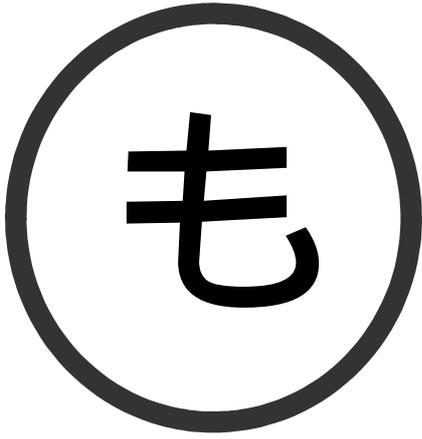
食用と確実に判断できないキノコは採ったり、食べたりしないでください。

< 誤った迷信の例 >

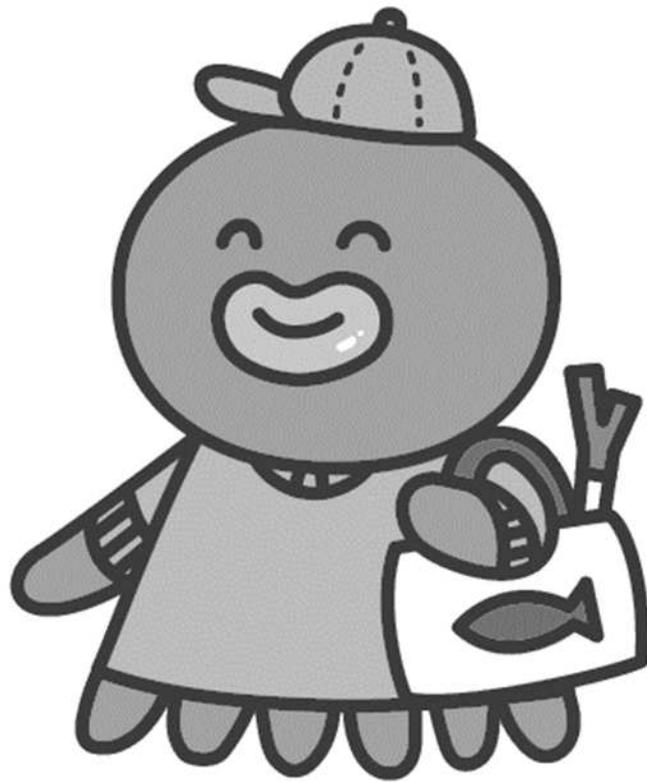
- × 柄が縦にさけるものは食べられない。
- × 地味な色をしたキノコは食べられない。
- × ナスと一緒に料理すれば食べられる。
- × 干して乾燥すれば食べられる。
- × 塩漬にし、水洗いすると食べられる。



協力者：食品衛生推進員 高橋 香菜子
(株式会社 雅)



盛り付け前
しっかり手洗い
忘れずに



も

盛^もり付^っけ前^{まえ}
しつか^てり手^あ洗^らい
忘^われ^すず^に

1

点

盛り付け前 しっかり手洗い 忘れずに

手洗いは、盛り付け前など、正しいタイミングで行う必要があります。盛り付け前以外も、次のようなタイミングで手を洗いましょう。

< 手洗いのタイミング >

- ・調理、食事の前
- ・生の肉、魚、卵などに触った後
- ・トイレやオムツ交換の後
- ・外出先から帰ってきたとき
- ・動物に触った後 等