

4_2 冷蔵で保存する

表示に冷蔵保存と書かれている食品は、

- 冷蔵庫に入れて保存する
- 冷蔵庫内の適切な場所に速やかに保存
(0~10℃程度で保存する方法だが、この温度範囲では生育する微生物が存在するため、長期間保存できないということに気をつけよう)
- 定期的に冷蔵庫の中を点検
- 早めに使うべき食品は手前の見やすい場所に保存
- 野菜・果物では低温障害褐変・表面の陥没・追熟を起こす食品も有るので保存したから安心という気持ちは捨てましょう。



4_3 冷凍で保存する

帰宅後一番先に保存しよう



細菌は冷凍庫内で死滅はしない。増殖が抑えられている

※冷凍庫内で細菌は死滅する訳ではなく、増殖が抑さえられているだけです。解凍後は速やかに使いきりましょう。

※ホームフリージング品は、早めに使い切りましょう。

※冷凍庫内は、隙間を少なく詰める。

4_4 冷蔵庫はいつも清潔に

冷蔵庫に入れていても食品は腐敗します。冷蔵庫内を点検し、古くなったものは廃棄しましょう。
また冷蔵庫内の掃除も定期的に行いましょう。

冷蔵庫も多機能型食品保存庫に進化しつつあります。自身の持つ冷蔵庫の仕様書をしっかり読み解きましょう。(チルド室など)

庫内温度が一定でないときはパッキンの破損を疑いましょう。扉にはがきを挟んでみて落ちるようであればパッキンの交換が必要です。

4_5 保存の方法

- ・持ち帰ったらすぐ表示を確認し区分け保存
- ・すぐ使用する物・期限の短いものを目線の高さに収納する
- ・購入した日付を書いて保存すると管理がしやすい

多くの細菌は、10℃以下だと増殖がかなり押さえられる

食品保存に冷蔵庫は万能?



「冷蔵庫に入れておけば食品は安全」は過信です。最近では、ダニなどを考え、穀類・乾物・調味料も冷蔵庫に入れる家庭もあります。

5 調理(家庭での調理)

- 食材に手を加えておいしく食べやすくする
- 保存性をます
- 価値を高める・栄養価を高める
- 安全性を確保する
- 微生物を利用する(漬物)
- 食酢による(保存性)
- 生活に合わせて計画的に作る

5_1 手洗いは大切

調理する前にしっかり手洗いをしましょう。



爪は短く切りましょう。手の傷・手荒れは危険です。病原菌の棲みかになっています。



1. 手洗いのタイミング

- 1) 調理の前
- 2) 肉・魚・土付きの野菜を触ったあと
- 3) トイレの後
- 4) ペットに触れたとき
- 5) 生ゴミを処理した後
- 6) 食事の前
- 7) おむつ交換・介護の後
- 8) 外から帰ってきた時

5_2 台所はいつも清潔に

新鮮な原材料を使っても、それを調理する際に使うまな板、包丁その他の調理器具が病原菌によって汚染されているとしたら?せっかくの食品も食中毒や伝染病を引き起こす食品になってしまう。このように調理器具の取扱いの良否が食中毒の発生に大きくかかわっているため、その衛生管理が極めて重要です。

1. 調理室

乾燥

水分は充分拭き取りタオルなども、きちんと洗って干すようにしましょう



たばこは吸わない

台所は禁煙で

ゴミ

ゴミはきちんと指定の袋につめて所定の位置に保管しましょう

ネズミ駆除や、ゴキブリ駆除は定期的に行いましょう

2. 調理器具



スポンジを使い良く洗う

そして、良く乾燥させる

熱湯消毒が効果的!

調理器具は常に清潔なものを心がけましょう。

3. 食器洗浄機

- 1) 下洗いして残菜を落とすことが大切。食器洗浄機の清掃も必要です。
- 2) 高温洗浄・高温乾燥は食器の殺菌効果が高くなります。
- 3) 高価な食器や漆器、美術的価値のあるもの、上薬をかけてある食器には洗浄機は使用できません。