

調理法の工夫で、食中毒も メタボも寄せつけない！

食中毒予防の基本は、清潔を保つことと、食品を十分に加熱すること。蒸す・ゆでる・焼くを上手に料理に取り入れれば、余分な脂肪分もカットでき、摂取エネルギーも抑えられます。調理法を工夫して、食中毒もメタボリックシンドロームも撃退しましょう。

ヒケツ

1 「つけない・増やさない・殺菌」で食中毒予防

食中毒の発生件数が最も多いのは飲食店ですが、それに次ぐのが家庭です。食中毒予防の3原則「つけない・増やさない・殺菌」を実践して家族の健康を守りましょう。

ヒケツ

2 「蒸す・ゆでる・焼く」でメタボも予防

食中毒の予防には、加熱が有効。「しっかり、中まで加熱」を合言葉に、食品に火を通しましょう。「蒸す・ゆでる・焼く」の調理法で余分な脂を落とせばエネルギーダウンにもなります。

ヒケツ

3 こんな症状があったら食中毒を疑おう

ほかに原因がないのに、吐き気や嘔吐、腹痛、下痢、発熱や目のかすみ、めまい、体のしびれがあったら食中毒の疑いがあります。すぐに医療機関を受診しましょう。