



梅雨時から9月頃までは細菌が  
もたらす食中毒が多く発生します。  
簡単な予防方法を守れば予防できるので  
普段の食事作りをぜひチェックしてみましょう！

## つけない 増やさない やっつける

2023年  
6・7月号  
Vol.26

# 食中毒

**point 1**  
食品の購入

寄り道しないで  
まっすぐ帰ろう

消費期限などの  
表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ  
分けて包む

できれば  
保冷剤(氷)  
などと一緒

**point 2**  
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁が  
もれないように  
包んで保存

停電中に庫内温度に  
影響を与える扉の  
開閉は控えましょう

冷蔵庫は  
10℃以下に  
維持

冷凍庫は  
-15℃以下に  
維持

**point 3**  
下準備

冷凍食品の  
解凍は  
冷蔵庫で

タオルやふきんは  
清潔なものに交換

ゴミはこまめに  
捨てる

こまめに  
手を洗う

肉・魚を  
切ったら洗って  
熱湯をかけておく

肉・魚は生で食べる  
ものから離す

野菜も  
よく洗う

包丁などの器具、  
ふきんは洗って消毒

井戸水を  
使っていたら  
水質に注意

**point 4**  
調理

加熱は十分に  
(めやすは中心部分の  
温度が75℃で1分以上)

台所は  
清潔に

作業前に  
手を洗う

電子レンジを使う  
ときは均一に  
加熱されるようにする

調理を途中で  
止めたなら  
食品は冷蔵庫へ

**point 5**  
食事

食事の前に  
手を洗う

盛り付けは  
清潔な器具、  
食器を使う

長時間室温に  
放置しない

**point 6**  
残った食品

時間が経ち過ぎたり  
ちょっとでも怪しいと思ったら、  
思い切って捨てる

作業前に  
手を洗う

手洗い後、  
清潔な器具、  
容器で保存

温めなおすときは  
十分に加熱する  
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように  
小分けする

# NEW FACE!

新しいスタッフの紹介です

安全第一で  
対応いたします!



放射線技師 秋田 航季

- 01 好きな食べ物は? ... ラーメン
- 02 趣味・特技 ... 野球・スノボ
- 03 好きな有名人 ... 源田壮亮
- 04 出身地 ... 袋井市
- 05 マイブーム ... PCゲーム
- 06 何をしている時が幸せ? ... 美味しいごはんを食べている時



## 夏に食べたい

## おすすめ商品



常温で保存ができる  
凍らせて食べるアイス。  
¥128

凍らせて食べる  
梅あへす  
和歌山県産うめ果汁使用  
1人前 100g  
果汁15%  
凍らせて食べるアイス

低カロリー、  
低糖質でからだに  
嬉しい蒟蒻麺。¥147

低カロリー、  
低糖質でからだに  
嬉しい蒟蒻麺。¥147

冷たい  
かぼちゃスープ  
かぼちゃとクリームのコク

冷たい  
かぼちゃスープ  
かぼちゃとクリームのコク

今年2月アピタ島田店に  
オープンしたコーヒー豆や  
輸入食材のお店「カルディ」  
からおすすめしたい商品を  
ピックアップしてみました!

人気シリーズの白桃味。  
¥108

人気シリーズの白桃味。  
¥108

お肉の下味や魚介の  
マリネにも使える  
塩レモンのパスタソース。  
¥124

お肉の下味や魚介の  
マリネにも使える  
塩レモンのパスタソース。  
¥124

かぼちゃの美味しさを  
引き出した夏季限定スープ。  
¥198

北海道産  
えび油  
使用

北海道産  
えび油  
使用

海老の旨味がぎゅっと  
詰まった具だくさんの  
スープカレー。¥398

七福丸

SNSで話題になり大人気に。  
うどんや炒飯、炒め物にも。  
¥429

