

☆食品・食材の取扱☆

- ★ 賞味期限を守りましょう。
- ★ 保存方法（温度管理）を守りましょう。
- ★ 加熱調理は中までしっかり火を通して下さい。

（電子レンジ使用時も、中までしっかり熱くなるまで温めてください。）



- ★ 調理後の食品は、ふた、ラップなどをしてほこりが入らないようにしましょう。

- ・すぐに食べることができないときは、冷蔵庫へ入れて下さい。

食べる直前に再加熱して、その日のうちに食べましょう。

（電子レンジでもいいです。）

- ・すぐに食べることができないときは、

密閉容器に入れて1時間以内に冷凍して下さい。

- ★ 生鮮食品は新鮮な物を使用してください。（生では食べないで下さい。）

- ・生野菜を食べる時は、生野菜の洗浄方法の資料を参照してください



★ 調味料は個包装のものを使用し1回ずつ使いきって下さい。

(ふりかけ・つくだに・マーガリン・ジャムなど)

加熱して使用する調味料(加熱して使用)は個包装でなくても良いですが、

1か月以内に使い切ることを心がけてください。

★ 缶詰、瓶詰め、レトルト食品は水洗いしてから開封し当日に使いきって下さい

★ カップ麺は沸騰したお湯で作って下さい。

★ 果物や、バニラビーンズが入っていないアイスクリーム・氷菓

(シャーベット:カップ、棒付き..)はとけていないものを食べてください。



★ 冷凍食品は、食べる直前にしっかり加熱して使用してください。

★ 生の果物は、皮の薄い物を避け、皮を厚くむいて食べてください。

・腐っていないもの、新鮮な物を選んでください。

・皮のないものは食べないでください。(いちご、さくらんぼ)

・皮が分厚くてもパイナップルは食べないで下さい。

・缶詰の果物は食べても大丈夫です。

・グレープフルーツは食べないで下さい。(免疫抑制剤内服中の方)



★ コンビニ弁当は、生もの（マヨネーズで和えたサラダを含む）を避けて、食べる前に電子レンジで再加熱して食べましょう。

- ・総菜やおにぎりは、電子レンジで加熱すれば食べられます。
- ・おにぎりの中に生ものが入っているものは避けてください。



（シーチキンマヨネーズ、たらこ、明太子、等）

☆ 基本的には外食は禁止です ☆

★ ファーストフードは、持ち帰らずに店内で温かいうちに食べてください。
マヨネーズ、ピクルス、生野菜は抜いてもらってください。

★ 宅配ピザは、レンジで再加熱して食べて下さい。

（シーフードを使用しているものは避けて下さい）



★ 発酵食品はそのままで食べないでください。

（納豆、ナチュラルチーズ、キムチ 等）加熱して食べましょう。



★ 貝類は食べないようにしましょう。

☆不明な点がありましたら、相談してください☆