

食中毒に気をつけよう！

食中毒の原因は「細菌」が多く、気温が高くなる5～10月にかけて多発します。暖房などで一年中快適に過ごせる現在は、冬であっても細菌による食中毒が発生するので、注意が必要です。

食中毒予防の3原則！！

つけない

増やさない

殺菌する

食中毒予防の6つのポイント

①買い物



- 消費期限を確認して購入する。
- 生の肉や魚の汁が他につかないようにビニール袋に入れる。
- 寄り道しないで、すぐに帰る。

②保存



冷蔵庫は10℃以下、
冷凍庫は-15℃以下

- 要冷蔵、冷凍の物は持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存する。

④調理



食品の中心部が
75℃、1分以上の
加熱が目安です

- 十分に加熱する
- 手に化膿した傷がある時は指サック等をする

③下準備



- 手を石鹸で丁寧に洗う。
- 野菜等は流水できれいに洗う。
- 生で食べるサラダや果物などに、生の肉や魚の汁がつかないようにする。
- 生魚は真水で洗う。
- 調理器具は良く洗い、熱湯消毒や台所用殺菌剤、消毒用アルコールで殺菌を。
- 布巾はこまめに取り換える。

⑤食事



- 食べる前に手を洗う。
- できた料理は時間をおかずに早く食べる。
- すぐに食べない場合は室温に長く放置せず、密閉して冷蔵庫へ。

⑥残った食品・後片付け

- きれいな容器で冷蔵・冷凍保存する。
- 再加熱を十分にする。
- 時間が経ったら思い切って捨てる。ちょっとでもあやしいと思ったら捨てる。



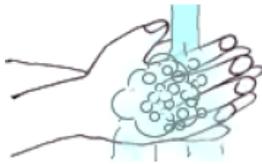
手洗いチェッカーで、汚れをチェック！ あなたの手はきれいですか？



- 自分の手のどこに汚れが多く残っていましたか？
つめ、指の間、手首は汚れが残りやすいので、ていねいに洗いましょう。

- 手は、トイレの後、食事の前、料理の前、帰宅後、人が多いところへ行った後、ペットに触った後によく洗いましょう。

● 手洗いの手順



(1) 流水で手を濡らし、石けんを適量つける。



(2) 手のひらと手の背を洗う。



(3) 指の間を洗う。



(4) 親指も忘れずに洗う。



(5) 指先や爪の間を洗う。



(6) 手首を洗う。



(7) よく洗い流し、水分を乾いた清潔なタオルでふき取る。

