



「まさか自分が 食中毒!?!」

を防ぎましょう。

No.R6-03
(R6.5.17発行)

梅雨から夏(6月~8月)は細菌による食中毒が発生しやすい時期です。
食中毒予防3原則と6つのポイントを実践して、食中毒を予防しましょう!

食中毒予防の3原則



菌をつけない = **しっかり洗う!**

- 生の肉や魚、卵などの食材を扱う前後は**手を洗い**、まな板などの器具も使用の都度**清潔**にしましょう。



菌を増やさない = **低温で保存!**

- 食べ物に付着した細菌を増やさないために**低温**で保存しましょう。
- 冷蔵庫を過信せず、**早めに**食べましょう。



菌をやっつける = **しっかり加熱!**

- ほとんどの細菌やウイルスは**加熱**によって死滅します。
- 食品の**中心部まで**75℃で1分以上**しっかり加熱**しましょう。

(政府広報より抜粋)

家庭でできる-食中毒予防6つのポイント-

1. 食品の購入

- ・ **消費期限**を確認する
- ・ 肉・魚は**分けて包む**
- ・ 保冷剤や氷を活用
- ・ 寄り道をせず早めに帰る



2. 家庭での保存

- ・ 帰ったらすぐ冷蔵庫へ
- ・ 冷蔵庫の中は **7割程度**に
- ・ 肉・魚は水分が漏れないようビニール袋や容器で保存



3. 下準備

- ・ タオル、ふきんは清潔なものを使う
- ・ 冷凍食品の**解凍は冷蔵庫**で
- ・ まな板や包丁は肉・魚・野菜など用途別にそろえる
- ・ 器具やふきんは洗って消毒



4. 調理

- ・ 作業前に手を洗う
- ・ **加熱は十分に行う**
- ・ 器具は使う都度、洗浄・消毒
- ・ 調理を途中で止めるときは食品を冷蔵庫に入れる



5. 食事

- ・ 食事前に手を洗う
- ・ 清潔な器具で盛り付ける
- ・ 長時間室温で**放置しない**



6. 残った食品

- ・ 小分けして**早く冷ます**
- ・ 清潔な容器で保存する
- ・ **再加熱は十分に行う**
- ・ 少しでも怪しいものは捨てる



テイクアウト等を利用する際もご注意を！

- ◆ 購入後は**長時間持ち歩かない！**
- ◆ 持ち帰ったら**すぐに食べる！**
- ◆ 中心まで**しっかり再加熱！**
- ◆ 食べる前には**しっかり手洗い！**

