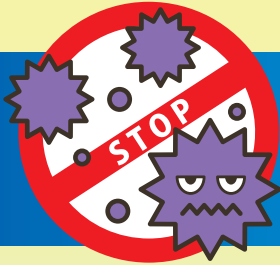


安心・安全を守るために

食中毒に注意しましょう!!



食中毒予防 3大原則

初夏から秋にかけての蒸し暑い季節は細菌が繁殖しやすく、腸管出血性大腸菌(O-157・O-26など)やカンピロバクターなどの細菌による食中毒が多くみられます。

菌をつけない = 洗浄・消毒

手にはいろんな雑菌が付着しています!
手洗いを徹底しましょう!!

- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- 食卓につく前
- 残った食品を扱う前

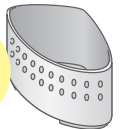
こまめに
手を洗う



調理器具は清潔に
しましょう

まな板・包丁・ふきんなどは
使用の都度、洗浄、消毒し、
よく乾燥させましょう

ゴミは
こまめに
捨てる



器具は
洗って
消毒



菌をふやさない = 低温保存

- 食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です!
- 肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう!
- 調理後は室温に長時間放置せず早く食べましょう!

冷蔵庫は
10℃以下
に維持

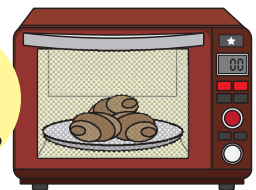
冷凍庫は
-15℃に
維持



菌をやっつける = 加熱処理

- ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するため、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱すれば安心です!
特に肉料理は、**中心部を75℃で1分以上**加熱することが目安です。
- 肉や魚、卵を使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう!

電子レンジを
使うときは
均一に加熱
されるようにする



大人に比べ、子どもは抵抗力が
低いので特に注意です!!