

食中毒を

予防しましょう！

No.R4-03
(R4.6.3 発行)

- 梅雨の時期から夏（6月～8月）にかけては、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・6つのポイントを実施して、食中毒を防ぎましょう！

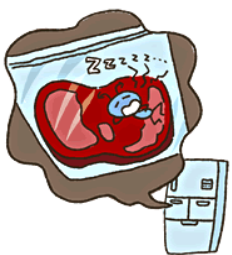
食中毒予防の3原則

つけない = 洗う！



- 生の肉や魚、卵など食材を取扱う前後は**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。

ふやさない = 低温で保存する！



- 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。



やっつける = 加熱！



- ほとんどの細菌やウイルスは**加熱**によって死滅するので、加熱して食べれば安全です。
- 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 ～食中毒予防の6つのポイント～

1. 食品の購入



- ・消費期限を確認
- ・肉・魚は分けて包む
- ・保冷剤(氷)と一緒に入れる
- ・寄り道をせずに帰る

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・魚は汁がもれないように包んで保存

3. 下準備



- ・タオル、ふきんは清潔なものに交換
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- ・肉・魚を切った器具は洗って熱湯をかける
- ・器具、ふきんは洗って消毒

4. 調理



- ・作業前に手洗い
- ・加熱は十分に
- ・調理を途中で止める時は食品を冷蔵庫へ入れる

5. 食事



- ・食事前に手洗い
- ・清潔な器具で盛り付け
- ・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
- ・清潔な器具、容器で保存
- ・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！
- ◆ 再加熱は中心までしっかり加熱！
- ◆ 食べる前にはしっかり手洗い！

