

食中毒を予防しましょう



食中毒を予防するキーワード

菌をつけない、増やさない、やっつける(食中毒予防三原則)

菌をつけないために



・手を洗いましょう

トイレに行った後や、食事前、調理をする前には手をよく洗います。

- ・食べ物は十分に洗いましょう。
- ・布巾やタオルは清潔なものを使いましょう。
- ・肉や魚を冷凍保存するときは、ラップに包み、ほかの食材に触れないように注意しましょう。



菌を増やさないために

- ・新鮮な材料を選びましょう
- ・冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に保存しましょう。(冷蔵庫は7割を目安に入れ、冷気の通り道を作りましょう)
- ・食品は室温に長時間放置しないようにしましょう。一般的な食中毒菌は10~20分で2倍に増えていきます。
- ・調理した後は、できるだけ早く食べましょう。



冷蔵庫は10 以下
冷凍庫は - 15 以下

菌をやっつけるために

- ・食材の中まで十分火を通しましょう
ほとんどの細菌が熱に弱いので、十分に加熱することが大切です

病院では、中心温度85、1分以上の加熱を確認しています。



6月～10月は食中毒が起こりやすい期間です！

食中毒予防のために出来ることは何でしょうか？
食中毒で大切な事は「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」です
まずは「**つけない**」ために、手の衛生について考えてみましょう

手に潜む細菌

正常な皮膚には常に細菌がついています

- ・一過性細菌（日常の手洗いによって比較的容易に除去）
- ・常在細菌（皮膚の深層に付着し、除去しにくい）



手を洗わないとたくさんの菌が残ったままになってしまいます！！



(洗わない場合)



(水で洗った場合)



(石鹼で洗った場合)

手を洗うタイミングは？

- ・調理の前
- ・食事の前
- ・トイレの後
- ・ペットにふれた後



また、これ以外の時にも、汚れたと感じた時は手を洗いましょう！

手を洗うときの注意点

洗い損ねやすい部位

- | | |
|--------|--------|
| 爪周囲、指先 | 指の間 |
| 手の甲 | 親指の付け根 |
| 手首 | |



- ・手洗い前には、指輪、時計をはずしましょう