



Health

健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

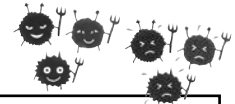
☎ 0291-34-6200



食中毒予防の3原則



食中毒菌を 「つけない!」「ふやさない!」「やっつける!!」



家庭でできる食中毒予防のポイント

①食品の購入

- ◆消費期限などをチェック
- ◆寄り道しないで帰ろう
- ◆肉・魚などはそれぞれ分けて包む
- ◆保冷剤（氷）などと一緒に



②家庭での保存

- ◆帰ったらすぐ冷蔵庫等へ入れる
- ◆冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持
- ◆冷蔵庫の開閉は控える
- ◆肉・魚は汁がもれないよう包んで保存



③下準備

- ◆冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- ◆手洗いは、こまめに
- ◆器具や野菜などは、よく洗う
- ◆台所は清潔に

④調理

- ◆加熱は十分に（めやすは中心温度75℃1分以上）
- ◆電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする



⑤食事

- ◆食事の前は手を洗う
- ◆清潔な器具、食器を使う
- ◆調理したものを長時間室温に放置しない



⑥残った食材

- ◆時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- ◆清潔な容器で保存
- ◆調理したものを長時間室温に放置しない
- ◆早く冷えるように小分けする
- ◆温めなおすときは、十分に加熱する



「手洗い」で食中毒予防

手は、きれいに見えても細菌や汚れがたくさんついています。
手についた細菌が原因で食中毒になることもあります。
手洗いは、食育の基本です。



手を洗うタイミングは？

調理前や盛付け前 肉や魚などにさわったあと 食事の前
トイレのあと オムツ交換のあと 鼻をかんだあと 髪や肌にさわったあと

30秒以上の時間をかけて手洗いしましょう。

目安は、「ハッピーバースデー」を2回歌う長さです。

