



細菌による食中毒が増える時期です！

食中毒を予防しよう！

食中毒菌は、

「付けない！」「増やさない！」「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
- ◆寄り道しないで帰る
- ◆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度以下、冷凍庫は-15度以下に維持
- ◆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
(目安は中心温度75度、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、長時間室温に放置しない
- ◆早く冷えるように小分けし、温めなおしは、十分に加熱する

大人に比べて、抵抗力の弱い乳幼児は要注意です。

腸が未発達な乳児特有の「乳児ボツリヌス症」予防のため、1歳未満のお子さんにハチミツを与えないください。

食中毒予防は「手洗い」から！



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るので、手洗いは大切です。消毒薬も利用すると、より効果的です。手洗いは、幼いころからの食育の基本です。



手を洗うタイミングは？

調理前や盛り付け前 肉や魚などにさわった後 食事の前
トイレの後 オムツ交換の後 鼻をかんだ後 髪や肌にさわった後



洗い残しの多い部分は？

- ・指先
- ・手首
- ・甘皮の部分
- ・手のひらのしわ



30秒以上の時間をかけて手洗いをしましょう。
目安は、童謡「ウサギとカメ」(もしもしかめよ)を2回歌う長さです。

