



## 食中毒を予防しよう！



食中毒菌を **つけない 増やさない やっつける**

夏場(6～8月)は、細菌による食中毒が増加する時期です。  
予防・対策をしっかりとおこない、ご家庭から食中毒をなくしましょう。

### ① つけない＝洗う・分ける

食中毒菌が**手指**や調理器具を介して広がることを防ぐ。

食中毒予防の基本は“手洗い”！

#### 【手洗いの手順】

※手洗いの前に腕時計、指輪を外す。  
爪が伸びていたら切る。



#### 手洗いのタイミング

- ・調理を始める前
- ・生肉や生魚、卵などを取り扱う前後
- ・調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんたりした後
- ・おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- ・食卓につく前
- ・残った食品を扱う前



|            |           |          |           |        |
|------------|-----------|----------|-----------|--------|
| (1)石鹸を手に取る | (2)よく泡立てる | (3)手の平   | (4)手の甲・指先 | (5)指の間 |
| (6)親指      | (7)手首     | (8)よくすすぐ | (9)ふき取る   |        |

※タオルはこまめに交換する。  
※ふき取り後のアルコール消毒も効果的。

#### 【食材・調理器具を分ける】

- ・生肉・生魚はそれぞれ包み、分けて保管。サラダなど、加熱せずに食べる食材の近くに置かない。
- ・生肉を掴んだ箸で焼けた肉を掴まないなど、**加熱前の食材と加熱後の食材を扱う調理器具は分ける。**

### ② 増やさない＝低温で保存する

食中毒菌は **10℃以下で増殖がゆっくりになり、  
-15℃以下だと増殖が止まる。**

・食材はできれば保冷剤(氷)と一緒に持ち運ぶ。

・帰ったらすぐ冷蔵庫・冷凍庫にしまう。



- ・冷蔵庫の中身は**7割程度**。
- ・冷凍食品の解凍には、冷蔵庫を活用。  
※**室温で放置しない**。
- ・冷蔵庫に保存した食材は、**早めに食べきる**。

### ③ やっつける＝加熱する

ほとんどの食中毒菌は**加熱すると死滅**する。

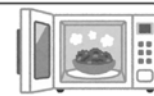


・食品の加熱は**中心温度が75℃で1分以上**が目安。  
特に肉類は中までしっかり火を通す。

・温め直すときも十分に加熱する。



・電子レンジを使うときは、  
均等に加熱されるようにする。



・よく洗った食器や調理器具を  
**熱湯で消毒**するのも効果的。

