



食中毒を予防しよう!



食中毒菌を につけない 増やさない やっつける

夏場は、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】

(1)石鹸を手取る 	(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。

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
- ・食卓につく前
- ・残った食品を扱う前 等

【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。サラダなどの加熱せずに食べる食材の近くに置かない。
- ・生肉をつかんだ箸で焼けた肉をつかまないなど『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、中心部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。

