



## 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・対策をしっかりと行い、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。

##### 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。



- ・電子レンジを使うときは、均等に加熱されるようにする。

