

食中毒予防

7月に入り、これから暑い日が続きますね。気温が上がると食中毒に注意が必要です。
正しい知識を持ち、食中毒を予防しましょう。

● 食中毒予防の三大原則

食中毒菌を、「付けない、増やさない、やっつける」



● 正しい手の洗い方

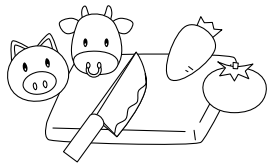
1. 手を濡らし、石鹸を作る。
2. 手のひらをこすり合わせて石鹸を泡立てる。
3. 指の間、爪と指の間、手の甲もしっかりと洗う。
※ 目安は20秒!
4. 流水できれいに洗う。
5. 乾いたタオルやペーパータオルでしっかりと手をふく。



● 菌をつけない

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物につかないように、手はこまめに洗いましょう。

器具を使用する際にも菌がつかないように注意しましょう。生の野菜や魚などを調理したまな板などの器具は使用后、速やかに洗いましょう。また、生の肉や魚をつかむ箸と焼けたものをつかむ箸は別のものにしましょう。



● 菌を増やさない

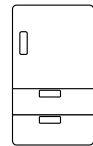
食べ物に付着した菌を増やさないためには低温で保存することが重要です。

1. 購入後は寄り道をしない。
2. 帰ったら速やかに冷蔵庫・冷凍庫に保管する。
3. 作ったらずぐ食べる。



冷蔵庫は
10℃以下

冷凍庫は
-15℃以下



入れるものは7割程に

● 菌をやっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。

- 肉や魚だけでなく、野菜もよく加熱する。
- 残り物を食べる際には、しっかりと再加熱する。
- 調理器具やふきんはよく洗い、十分乾燥させる。

