

# まさか自分が **食中毒!**?

## を防ぎましょう。

No.R7-03  
(R7.5.19発行)

梅雨から夏(6月～8月)は細菌による**食中毒が発生しやすい時期**です。  
食中毒予防3原則と6つのポイントを実践して、食中毒を予防しましょう！

### 食中毒予防の3原則



**菌をつけない = しっかり洗う！**

- 生の肉や魚、卵などの食材を扱う前後は**手を洗い**、まな板などの器具も使用の都度**清潔**にしましょう。



**菌を増やさない = 低温で保存！**

- 食べ物に付着した細菌を増やさないために**低温**で保存しましょう。
- 冷蔵庫を過信せず、**早めに**食べましょう。



**菌をやっつける = しっかり加熱！**

- ほとんどの細菌やウイルスは**加熱**によって死滅します。
- 食品の**中心部まで**75℃で1分以上**しっかり加熱**しましょう。

(政府広報より抜粋)

# 家庭でできる-食中毒予防6つのポイント-

## 1. 食品の購入

- ・消費期限を確認する
- ・肉・魚は分けて包む
- ・保冷剤や氷を活用
- ・寄り道をせず早めに帰る



## 2. 家庭での保存

- ・帰ったらすぐ冷蔵庫へ
- ・冷蔵庫の中は7割程度に
- ・肉・魚は水分が漏れないようビニール袋や容器で保存



## 3. 下準備

- ・タオル、ふきんは清潔なものを使う
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- ・まな板や包丁は肉・魚・野菜など用途別にそろえる
- ・器具やふきんは洗って消毒



## 4. 調理

- ・作業前に手を洗う
- ・加熱は十分に行う
- ・器具は使う都度、洗浄・消毒
- ・調理を途中で止めるときは食品を冷蔵庫に入れる



## 5. 食事

- ・食事前に手を洗う
- ・清潔な器具で盛り付ける
- ・長時間室温で放置しない



## 6. 残った食品

- ・小分けして早く冷ます
- ・清潔な容器で保存する
- ・再加熱は十分に行う
- ・少しでも怪しいものは捨てる



## テイクアウト等を利用する際もご注意を！

- ◆購入後は長時間持ち歩かない！
- ◆持ち帰ったらすぐに食べる！
- ◆中心までしっかり再加熱！
- ◆食べる前にはしっかり手洗い！

