

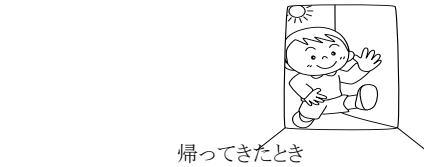


食中毒予防

テレビや新聞、インターネットを通して伝わってくる食中毒感染のニュースの多くがレストランや旅館で発生したものです。しかし、毎日食べている家庭の食事でも食中毒は発生します。でも、防げないものではありません。正しい知識を持ち、食中毒を予防しましょう。

1. 菌をつけない

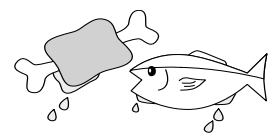
① 手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物につかないように、手はこまめに洗いましょう。



帰ってきたとき



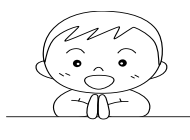
調理を始める前



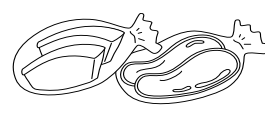
生の肉・魚・卵などを取り扱う前後



トイレに行った後



食卓に着く前



残った食品を扱う前

正しく手を洗おう！

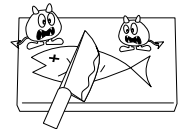


- ① 流水でよく手をぬらした後、石鹸をつけ、手のひらを良くこすります。
- ② 手の甲を伸ばすようにこすります。
- ③ 指先や指と爪の間を念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。
- ⑦ 十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルで水を良くふき取ります。



② 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。

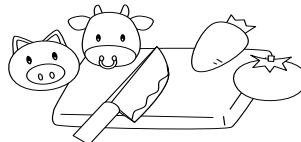
- ・生の野菜や魚などを調理したまな板などの器具は使用后、速やかに洗いましょう。
- ・生の肉や魚をつかむ箸と焼けたものをつかむ箸は別のものにしましょう。



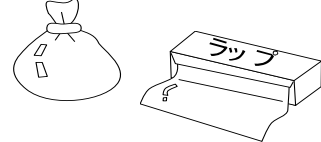
③ 食品から食品へ菌がつくこともあります。食品の安全に扱きましょう。



流水で洗う



下処理は分ける



余りものは食品ごとに分けて、袋に入れたりラップをして保管

2. 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。



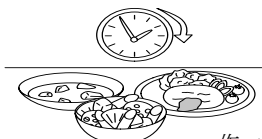
購入後は寄り道をしない



帰ったら速やかに冷蔵庫・冷凍庫に保管する



入れるものは7割程に



作ったらすぐ食べる



小分けして保存する



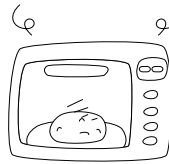
捨てる勇気を持つ

3. 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。



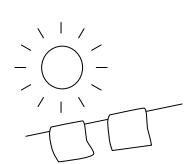
肉や魚だけでなく、野菜もよく加熱する



再加熱もしっかりとする



調理器具はよく洗う



ふきんは半湿きとならないようにする