

食中毒予防の3原則 **つけない、増やさない、やっつける!!**

食中毒の予防には、原因菌とウイルスを、つけない、増やさない、やっつけることが肝心。
とくに高温多湿の夏場は細菌が増殖し始めます。家庭でもしっかりブロックしましょう。

購入・保存

- 消費期限をチェックし、**新鮮なものを買う。**
- 寄り道せずにまっすぐ帰る。
- 冷蔵庫は10°C以下、冷凍庫は-15°C以下に維持。
- 入れるのは庫内の7割程度にする。



ひ、冷えない...



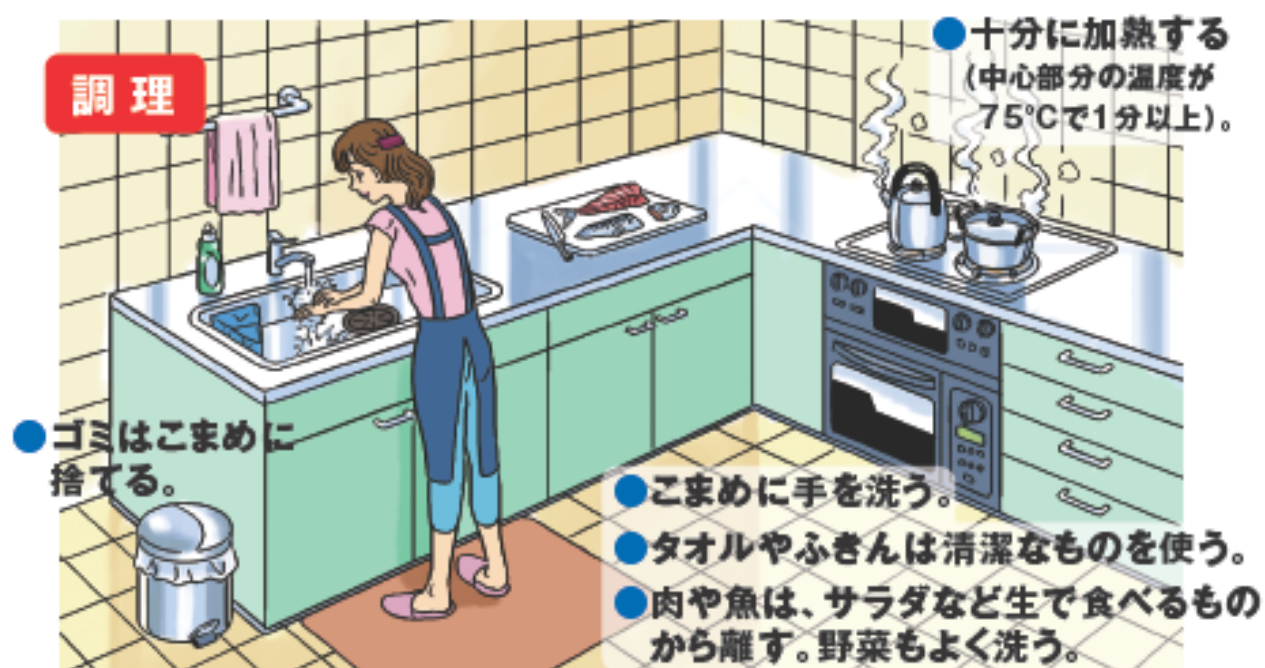
指先、爪、指の間、手首も忘れずに。

食事

- 食前には手を洗う。
- 清潔な食器を使う。
- すぐに食べる。
室内に長時間放置しない。



調理



- 十分に加熱する
(中心部分の温度が75°Cで1分以上)。

- ゴミはこまめに捨てる。

- こまめに手を洗う。
- タオルやふきんは清潔なものを使う。
- 肉や魚は、サラダなど生で食べるものから離す。野菜もよく洗う。

キッチンの使用後

- 肉や魚を切った包丁やまな板は、その都度熱湯をかけておく。
- 使用したふきんやタオルの熱湯消毒も忘れずに。

