

# 食中毒から家族を守る心がけ



食中毒は1年中発生していますが、気温の高くなる7～9月は、特に注意が必要です。食中毒を予防するためには、原因となる菌が住みやすい環境や、増える環境をつくらないことが大切です。家族で食中毒を予防するためには、特に次の3つの基本的な衛生習慣を守りましょう。

## 食中毒予防の3原則

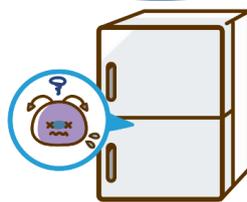
食中毒の原因菌を

つけない



菌が食品につかないよう手や調理器具はしっかり洗い、食品は包んで保存しましょう。

増やさない



冷蔵庫の温度管理に気を付け、食品は早めに食べきましょう。（室内に放置しない）

やっつける



食品の内部まで十分に加熱しましょう。調理器具は定期的に消毒しましょう。

## ～家庭でできる食中毒予防のポイント～

### ★手をしっかり洗いましょう

- ・調理中もこまめに
- ・石けんと流水で丁寧に
- ・清潔な乾いたタオルで拭く

### ★調理器具はこまめに消毒しましょう

- ・まな板、ふきん、包丁、スポンジ等は沸騰や漂白剤で消毒する
- ・洗った後はよく乾燥させる

### ★食品は新鮮なものを選びましょう

- ・表示のある食品は消費期限などを確認
- ・生鮮食品等は購入したらすぐに冷蔵・冷凍する

### ★食品は、中心部の温度75℃で1分間以上加熱しましょう

- ・ハンバーグ、餃子などは熱が通りにくいため特に注意
- ・温めなおして食べる時も十分に加熱する

### ★食品は室温で解凍しないようにしましょう

- ・電子レンジ、冷水、冷蔵庫などで解凍する
- ・一度解凍したものは再冷凍しない

### ★冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下にしましょう

- ・つめすぎに注意
- ・目安は容量の7割程度まで
- ・冷蔵庫を過信しない