

食中毒から家族を守る心かげ



食中毒は一年中発生していますが、
気温の高くなる7月～9月は、特に注意が必要です。

食中毒を予防するためには、原因となる菌がすみやすい環境や
増える環境をつくらないことが大切です。

家庭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
つけ、食品は早めに食べ
りましょう。(室内に放置
しない)

消滅させる



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 ・石けんと流水でていねいに ・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、スポンジ等は煮沸や漂白剤で消毒する ・洗ったあとはよく乾燥させる

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ので特に注意 ・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