

食中毒予防の3原則

～つけない 増やさない やっつける～



急に腹痛や下痢、嘔吐などの症状が出たことはありませんか？そんな時に疑われるものの一つが食中毒です。食中毒は飲食店だけでなく家庭での食事でも発生します。防ぐためにはウイルスや細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」といったことが重要です。そこで家庭での食中毒を防ぐための3原則を紹介します。



① つけない

食事前や調理前には必ず手洗いを！

手洗い 器具の洗浄・消毒

野菜

肉・魚

まな板の使い分け

ドリップ漏れを防止
買い物や保管の際は、肉や魚を必要に応じてポリ袋に入れるなどの対策を！

おにぎり等、必要に応じて使い捨て手袋を利用する

ドリップが気になる場合はキッチンペーパー等で拭きとる

② 増やさない

早めに食べきる。保管するときは冷蔵庫へ。

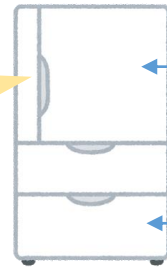
購入時

- 消費期限のチェック
- 肉、魚はそれぞれ分けて包む
- 保冷剤の利用
- 寄り道しないでまっすぐ帰る



肉・魚は汁が出ないように包んで保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ



冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

③ やっつける

中心部まで 75℃ 1分以上の加熱



細菌やウイルスは熱に弱いのでしっかり加熱することが重要です。特に肉料理は中心部までしっかりと加熱しましょう。

(二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合は、85～90℃で90秒間以上) ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。



正しい手の洗い方

1. 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする



2. 手の甲を伸ばすようにこする



3. 指先、爪の間を念入りにこする



4. 指の間を洗う



5. 親指と手掌をねじり洗いをする



6. 手首も忘れずに洗う



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭きとって乾かす

