



日常生活の中で取り組める健康情報を発信します

家庭で実践！

食中毒予防の3原則

食中毒予防の3原則は、菌を「つけない(清潔)」「ふやさない(迅速・冷却)」「やっつける(加熱・殺菌)」こと。

ただし、効果を発揮するためには**正しく十分に**行うことが大切です。



食中毒予防のために、いろいろ頑張っています！



頑張っているようじゃな。でも、「**正しく十分に**」できているかな？

菌をつけない 清潔



調理や食事の前には必ず手を洗っています！



流水だけの簡単な手洗いになっていないかな？石けんを使って洗い残しのないように洗おう。洗った後のアルコール消毒も有効じゃ。



まな板は毎回洗剤で洗っています！

まな板にキズがあると汚れが取れにくく、菌が繁殖しやすくなるぞ。使うときは、肉・魚・野菜用などに使い分けて、相互汚染を防ごう。



菌をふやさない 迅速・冷却



冷蔵保存が必要なものは冷蔵庫で保管しています！



冷蔵庫の過信は禁物。つめすぎは適切な温度を保てなくなるぞ。庫内は7割程度に整理するのじゃ。



料理は長時間常温で放置しません！

短時間でも菌が増える可能性は十分あるぞ。保存するときは小分けして、すぐにあら熱を取り、冷蔵庫で保管しよう。特に夏場は油断禁物！



菌をやっつける 加熱・殺菌



焼いたり煮たりするときは、十分に加熱しています！

焼き目だけで判断していないかな？中心まで十分に加熱されていることを確認するのじゃ。



中びまでよく焼く！



調理器具やふきんは、お湯や塩素で消毒しています！

お湯の温度は大丈夫かな？熱湯なら確実じゃ。消毒に塩素を使うときは、説明書きのとおり希釈するんじゃよ。

