



## 食中毒予防の3原則

食中毒の原因は、ウイルス、自然毒、寄生虫、細菌などがありますが、気温が上昇する夏場は細菌が原因の食中毒が増える時期です。

食中毒予防の3原則「**食中毒菌をつけない・ふやさない・やっつける**」を守り、食中毒を防ぎましょう！



### 1. つけない(清潔・消毒)

◎手にはさまざまな雑菌が付着しています。調理前、食事前、トイレの後、おむつ交換の後動物に触った後など、しっかり手を洗いましょう。

◎調理器具は、洗剤でよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒し、乾燥させて保管しましょう。まな板や包丁は「肉用」「魚用」「野菜用」など食材ごとに使い分けると安全です。

◎生の肉や魚は、他の食品に触れないよう、容器に入れたり、ラップで包むなどして保管しましょう。

### 2. 増やさない(迅速・冷却)

◎調理済みの食品は、室温に放置せず、すぐに食べましょう。

余ったものは冷ましてから冷蔵庫で保管し、なるべく早めに食べきりましょう。

◎冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保ちましょう。

食品の詰め過ぎは冷却効率が悪くなるので7割程度を目安にしましょう。

### 3. やっつける(加熱)

◎多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。

中心部を75℃以上で1分以上加熱することが目安です。

(ノロウイルス対策は85℃～90℃で90秒以上加熱)

◎温め直しの際、スープやみそ汁は沸騰させましょう。

電子レンジでの加熱はムラのないよう時々かき混ぜましょう。

