

3原則で食中毒予防!

つけない

ふやさない

やっつける



食中毒菌

食中毒を起こす食中毒菌は目に見えず、においや味からもわかりません。食中毒菌を「つけない」・「ふやさない」・「やっつける」の3原則を守って食中毒を予防しましょう。

つけない

清潔&手洗い!



- ◆石けんで手をしっかり洗い、消毒してから調理しましょう。(トイレの後や生肉・生魚・卵をさわった後は特にしっかりと!)
- ◆生肉や生魚の汁を他の食品につけないようにしましょう。(手や調理器具を介して他の食品に付くこともあります。)

ふやさない

食中毒菌は時間とともに増加します



- ◆作った料理は早めに食べましょう。
- ◆温度管理の必要な食品は室温に放置せず、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。

やっつける

- ◆食品の中心部分まで十分に加熱しましょう。75°Cで1分以上の加熱が目安です。
- ◆調理器具を消毒しましょう。生肉・生魚・卵を扱った後は、熱湯をかけたたり塩素系漂白剤や消毒用アルコールで消毒しましょう。



注意

ノロウイルス・カンピロバクター

- ◆ノロウイルスとカンピロバクターで食中毒原因物質の半分以上を占めます。
- ◆どちらもわずかな量で食中毒を起こすため、「新鮮だから大丈夫」という安易な思い込みは危険です。
- ◆鶏肉や牛レバーは高率でカンピロバクターに汚染されています。
- ◆生肉の喫食は避け、十分加熱して喫食しましょう。
- ◆下痢、嘔吐の症状がある人はノロウイルスに感染しているおそれがあります。調理に従事するのは控えるようにしましょう。

