

食中毒に注意しましょう

食中毒予防の三原則 菌を 付けない・増やさない・やっつける

食中毒とは、食中毒を起こす元となる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。
食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間はさまざま、時には命にもかかわる怖い病気です。

菌を

付けない

- 石鹸を使ってしっかり手を洗う
- 清潔な器具や食器を使用する
- 肉や魚を扱った後のまな板や包丁は清浄に消毒する



増やさない

作り置き料理など
15分~20分で
菌の量は2倍に！



やっつける

加熱は十分に（目安は中心部が
75℃以上でムラなく1分以上
加熱しましょう。



鶏肉、ハンバーグ等の生焼けにも注意しましょう

手を洗うタイミング

- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵を取り扱う前
- 料理の途中で、トイレに行ったり鼻をかんだりした後
- おむつを交換したり動物に触れたりした後
- 食卓につく前
- 残った食品を扱う前



温かく食べる料理は常に**温かく**（65℃以上）

冷やして食べる料理は常に**冷たく**（10度以下）

しておきましょう。

※素手で触って10秒我慢できる程度の温度 → 60℃

冷蔵や冷凍の必要な食品はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。

