

家庭でできる

食中毒予防の3原則

夏場は細菌による食中毒が多く発生します。
食中毒予防には、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)**」の3原則が重要です。



菌をつけない (清潔)

調理前や食事前には十分な手洗いを

ふきんは漂白剤につけ込むと消毒できるよ。

キレイ!

タオルやふきんも常に清潔に

清潔な食器や器具を使う

菌をやっつける (加熱・殺菌)

まな板や包丁は、洗った後に熱湯をかけて殺菌

温め直しの時も十分に加熱

特に肉の加熱不足は危険だよ。

中心部まで十分に加熱

よく焼いて!

料理を長時間常温で放置しない

夏場の食中毒に気をつけましょう!



冷蔵(冷凍)食品はすぐに冷蔵庫(冷凍庫)へ

冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持

詰めすぎに注意(7割程度が目安)

肉や魚は汁が漏れないように袋や容器に入れる

冷凍・解凍のくり返しは危険よ。

解凍は冷蔵庫か電子レンジで(自然解凍は避ける)

菌をふやさない (迅速・冷却)