

# 食中毒を防ぐ3原則

## 細菌を つけない

- 手洗い
- 器具の洗浄・消毒



## 細菌を 増やさない

- 適切な温度で管理
- 調理後はすぐ食べる



## 細菌を やっつける

- 加熱殺菌



6月は気温や湿度が高まって、細菌による食中毒がとっっても増えます。

おいしく食べるためには「**安心・安全**」が大前提！  
暮らしの中で、気を付けたいポイントをご紹介します。

# おうちでできる食中毒予防

## 基本編

- ★ 食べ物に触る前はよく手洗いをしよう
- ★ 包丁やまな板は食材別に分けるともっと安全
- ★ ふきんやタオルも清潔に
- ★ 冷凍食品を常温で解凍するのはNG  
→ 冷蔵庫や電子レンジで解凍しよう
- ★ 解凍後はすぐに調理 中心までしっかり加熱しよう
- ★ 盛り付けはきれいな手と調理器具で
- ★ ごはんを食べるテーブルも消毒しよう



## お弁当編

- ★ 盛付カップはなるべく使い捨て、シリコンタイプは清潔に保とう
- ★ 生野菜や果物はよく洗おう
- ★ おかずの汁気はしっかり切ろう
- ★ おにぎりはラップなどを使って握ろう
- ★ 作り置き食品は必ず再加熱しよう
- ★ 冷ましてから詰める・蓋をしめよう



予防法はまだありますが、基本の手洗いを中心に安心・安全な食事を心がけましょう。