

食中毒を防ぐ3原則

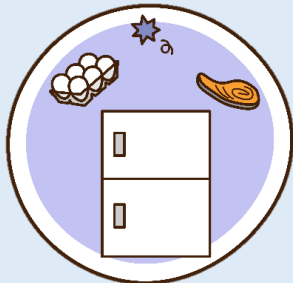
細菌を つけない

- 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

- 食材の中心部まで
しっかり加熱



6月は気温や湿度が高くなり、細菌による食中毒が増えやすくなります。

おいしく食べるためには「**安心・安全**」が大前提！

今日からできる食中毒予防の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
- ★ 肉・魚用の調理器具は分けて使おう
- ★ ふきんやタオルは清潔に保とう
- ★ 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
- ★ きれいな手と調理器具で盛り付けよう
- ★ 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って水気を切ろう
- ★ 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
- ★ 冷ましてから詰めて蓋をしめよう



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。