

が っ け ん こ う

7月健康だより



しょくちゅうどく
～ 食中毒に

き
気をつけましょう～

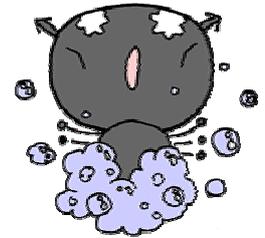
よ ぼ う さ ん げ ん そ く
食中毒予防の三原則



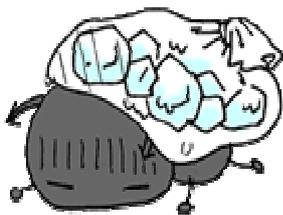
あ ら
つけない・・・洗う

しょくひん さいきん
食品に細菌やウイルスをつけないように、しっかり手洗いを行
いましょう。特に調理を始める前や、さかな にく あつが あと
トイレに行った後などは必ず手を洗いましょう。

ほうちょう いた
包丁やまな板などの調理器具も、使ったら洗淨、消毒をしましょう。



ふ ていおんほぞん
増やさない・・・低温保存



食品についた細菌を増やさないようにしましょう。出来上がった料理は、早めに食べましょう。残った食品は、清潔な容器に入れ、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。

なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。

か ね つ
やっつける・・・加熱

げんいん おも
食中毒の原因となる主な細菌は、加熱によって死滅します。

ちゅうしんぶ ど いじょう
食品の中心部を75 で1分以上(ノロウイルスは、85
～90 で90秒以上)加熱しましょう。



ほうほう 手洗い方法



てくび りゅうすい
手首まで流水で洗い、
せっけんをつける



あわだ
よく泡立てる



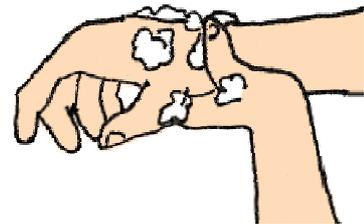
こう
手のひらと甲を洗う



ゆび あいだ
指の間を洗う



さき
指先を洗う



手首を洗う



じゅうぶん なが
流水で十分に洗い流
す



ペーパータオルなど
みずけ
で水気をとる

~ を2回^{かい}すると
こうかてき
効果的だよ。手をよく洗っ
て、食中毒を予防しよう！

