

食中毒にご注意！

政府広報オンラインより

食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。

「細菌」が原因となる食中毒は、**6月～8月**に多く発生しています。

細菌は室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間の体温位の温度で増殖のスピードが最も速くなります。

食中毒予防の 3 原則

「つけない」

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、調理前や食卓につく前は**石けんで手を洗いましょう**



「増やさない」

肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後、できるだけ早く**冷蔵庫に入れましょう**



「やっつける」

加熱して食べる食材は**中心まで十分に加熱して**食べましょう

家庭でできる!! 食中毒予防ポイント ～調理編～

政府広報オンラインより

買い物

- ・表示のある食品は、**消費期限**などを確認し、購入しましょう
- ・肉、魚、野菜などの生鮮食品は最後に購入しましょう



食べきれぬ量を
こまめに購入

下処理

- ・野菜などの食材を**流水できれいに洗**いましょう
- ・冷凍食品は**使う分だけ解凍**し、冷凍や解凍を繰り返さないようにしましょう
- ・使用後の調理器具は洗った後、**熱湯**をかけて殺菌しましょう



台所用漂白剤も
おすすめ

調理

- ・加熱して調理する食品は**十分に加熱**しましょう
(目安は、中心部の温度が**75°Cで1分間以上**)
- ・料理を途中でやめるときは、室温に放置せず冷蔵庫に入れましょう



家庭でできる!! 食中毒予防ポイント ～お弁当編～

農林水産省 お弁当づくりによる食中毒を
予防するためにより引用

水分は大敵！

- ・水分が多いと細菌が増えやすくなりますので、おかずの汁気はよく切りましょう
- ・食品からの水漏れを防いだり、他の食品に細菌が移るのを防ぐために、仕切りや盛り付けカップを活用しましょう



冷やしてから詰めましょう！

- ・ご飯やおかずが温かいうちに盛りつけてしまうと、蒸気がこもって水分となり、傷みの原因となってしまいます
- ・前日に調理するときや昨晚の残り物を詰めるときは、お弁当箱に詰める直前に必ず十分に再加熱しましょう

