



これから梅雨の時期です！

食中毒に気をつけましょう！

ストップ
ザ食中毒
3つの目標！

食中毒を防ぐ3原則

1. 細菌による 汚染を防ぐ

手にふれた**食材が変わるごと**に手洗いを励行する。
生野菜は**流水による**洗浄を徹底。
食品を保管する時は汚染されないよう容器に**ラップ**や**蓋**をする
まな板・包丁は生の肉や魚用と、野菜や加熱後の食品用と**区別**する
食器や調理器具は、熱湯、漂白剤等を使って**消毒**する

2. 細菌の 増殖を防ぐ

温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる
冷蔵庫・冷凍庫も**過信は禁物**、缶詰や瓶詰、さらに真空パックの中
でも増殖する菌もありますので**調理した食品は速やかに食べる**

3. 加熱処理する

加熱する食品は、**中心まで十分加熱**する
肉類や冷凍食品は十分に加熱する

下痢や腹痛とともに便に血が混じったときはすぐに近くの医療機関で
受診しましょう。