

食中毒を予防しよう

食中毒は、飲食店などで食べる食事だけではなく、
家庭の食事でも発生しています。

食中毒を防ぐのは調理を行う皆さん自身です。

食中毒の原因って？

食中毒を引き起こす原因は「細菌」と「ウイルス」です。
細菌が原因となる食中毒は夏場(6月～8月)に多く発生しています。

原因①：生食や不十分な加熱



原因②：不十分な手洗いや手指の傷



傷や化膿している手指は要注意！

原因③：調理済み食品の長時間放置



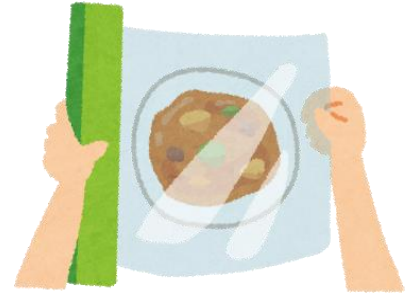
食中毒予防の 3 原則

ポイント① 菌をつけない



原材料・調理器具は
よく洗浄する

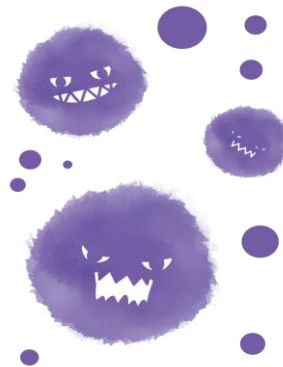
調理の前に
正しい手洗い



食材の保存は
ラップや密閉容器
を使用する

ポイント② 菌を増やさない

冷蔵品は 10℃以下
冷凍品は -15℃以下
で保存する



調理済みの食品を
室温で放置しない

ポイント③ 菌をやっつける

加熱する食品は
中心部まで十分加熱する

調理器具は洗浄後
熱湯や漂白剤で殺菌する



目安は中心部分
の温度が 75℃
で 1 分間以上

