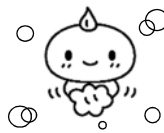


# 食中毒に気を付けましょう



平成28年6月  
さいたま市 保育課

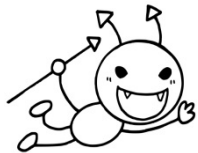
梅雨や夏場は湿気と暑さによってカビや細菌が発生しやすい時期です。

食中毒と聞くと飲食店で起こるイメージがありますが、家庭での発生も多く報告されています。

食中毒予防の3原則を紹介します。3原則を身に付けて、安全に楽しく食事をいただきましょう。

## ①つけない

- 手を洗う（調理の前、生肉や魚に触れた後、食事の前）
- 食材を洗う（野菜や魚介類は流水で洗う）
- 食材を区別して保管（生肉や魚介類は他の食材に触れないように密閉）
- 調理器具は熱湯や漂白剤で消毒して常に清潔に



## 食中毒予防3原則

## ②ふやさない

- 新鮮な食材選び（賞味期限・消費期限を確認）
- 食材の温度管理を正しく（冷凍庫・冷蔵庫を過信せず、食品に適した温度管理を）
- 料理はすぐに飲食（余ったものはすみやかに冷蔵庫へ）

## ③やっつける

- 食品はしっかり加熱（中心部が75℃以上になるように十分に加熱）
- 温め直しにも注意（電子レンジを使う際は均一に加熱されるように）

## 正しい手洗い方法

- 石けんをつけて良く泡立てた後、1～6の順番に、数秒ずつ数えながらこすりましょう。
- 30秒ぐらい時間をかけて洗いましょう。
- 流水でよく流した後、清潔なタオルできちんと手を拭いて乾燥させましょう。



1. 手のひらを合わせよくこする



2. 手の甲を伸ばすようにこする



3. 指先やつめの間を念入りにこする



4. 指の間も十分に洗う



5. 親指と親指のつけ根を洗う



6. 手首を軽く握りながら洗う

