



## 食中毒予防の家庭でできることって…？

気温や湿度が高くなると、食べ物が傷みやすくなります。食中毒の季節です。年間約1.5万人が罹患し、報告のあった中では約20%近くが家庭の食事が原因のようです。食中毒予防には、感染症と同様に手洗いが大切です。予防方法を再確認しましょう。

## 三原則 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

### 三原則に基づいた家庭での食事作りの6つのポイント

帰宅後、しっかり手洗い！

#### ①食品の購入

- ・新鮮なものを購入しよう！
- ・消費期限の確認
- ・肉、魚は分けて包む
- ・寄り道せずまっすぐ帰宅

消費期限 賞味期限

#### ②家庭での保存

- ・帰宅後、速やかに冷蔵、冷凍保管
- 詰めすぎ注意 (目安は7割)
- ・冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下に維持
- ・早めに使い切る



冷蔵 10℃以下 冷凍 -15℃以下

#### ③下準備

- ・野菜、果物はよく洗う
- ・生の肉、魚、卵などの汁が他の食品に飛ばないように、また扱った時はその都度手洗いする
- ・包丁やまな板、ふきん、スポンジなどは使用後すぐに洗剤と流水でよく洗う(熱湯消毒や漂白剤の使用も効果的)



#### ④調理

- ・食材は、十分加熱する。中心部が75℃以上で1分が目安
- ・電子レンジの調理で、熱が伝わりにくい時はかき混ぜる
- ・調理を中断したら、食品は冷蔵保存する



#### ⑤食事

- ・食事の前に**手を洗おう！**
- ・盛り付けには、清潔な器具や食器を使う
- ・長時間、室温に放置しない
- ・温かい料理は熱いうちに、冷やして食べる料理は冷たいうちに、食べよう

手洗いは基本です！



#### ⑥残った食品

- ・清潔な器具、容器で保存
- ・早く冷えるように小分けする
- ・温めなおす時は十分に加熱する(目安は75℃以上)
- ・ちょっとでも怪しい時は、思い切って捨てる

作業前の手洗いを！



### テイクアウトの注意点

テイクアウト・デリバリー料理は、早めに食べることを前提に作られています。長時間、室内で放置することはせず、速やかに食べるようにしましょう。

まっすぐ帰ってすぐ食べよう！



### 「きれい」と「清潔」はちょっと違う？

一見、きれいでおしゃれなキッチンが、必ずしも清潔で衛生的なキッチンとは限りません。ピカピカに光ったキッチンでも食中毒菌がいるかもしれません。簡単な方法で、でもきちんと除菌できたキッチン、これが「清潔」なキッチンです。食中毒の予防には「きれい」な事よりも「清潔」で「衛生的」なことが大切です。



☆ ご予約・お問い合わせ ☆

いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」

住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地

TEL:079-490-2064(専用電話)

FAX:079-490-6682

\* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。



この夏も暑くないそうです