



食中毒を予防しよう

初夏から秋にかけては気温や湿度が高くなり、食中毒が発生しやすい時期です。家庭でも予防策を取り入れて、楽しい季節を元気に過ごしましょう。

食中毒予防の3原則



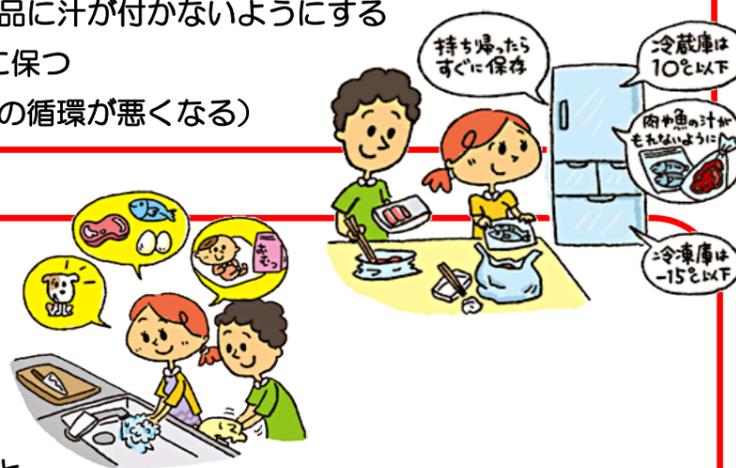
買い物

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないようにビニール袋に入れる
- 寄り道をしないで、すぐに帰る



家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- 肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に汁が付かないようにする
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- 冷蔵庫に詰めすぎない（詰めすぎると冷気の循環が悪くなる）



調理の前に

- 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
外出のあと、おむつ交換のあと、
ペットに触れたあと、
調理の下ごしらえや生ものを処理したあと
- 肉や魚を処理するまな板と、生野菜や果物などをカットするまな板は別のものを用意する
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける

調理はしっかり加熱

- 肉や魚の加熱はしっかりと！中心部を75℃で1分以上が目安
- 作った料理は、長い時間常温で放置しない
- 温め直すときも十分に加熱する
- 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる



お子さんが食べる前には・・・

お子さんは色々なものを触ったり、握ったりします。お子さんの手の中は、水分と体温で細菌が大好きな環境ができてしまいます。食べる前には、手を洗う習慣をつくりましょう！洗う場所がなかったら、ウェットティッシュなどで手をさっぱりさせてあげましょう。



正しい手の洗い方



手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

♪ おすすめワンポイント ♪

身近な食べ物にも菌を抑える効果のある食品（梅干し・お茶・しそ・酢など）があります。ご飯を炊くときに、梅干しや酢を入れてみるのもおすすめです。