

食中毒の予防の3原則

(つけない・ふやさない・やっつける)

つけない

手をしっかり洗う!

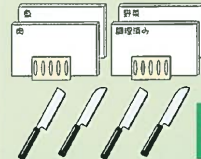


手を洗うタイミング

1. 調理の作業前
2. トイレの後
3. 調理中に肉、魚、たまごなどの生ものを調理した後など

こまめに手を洗いましょう。

器具は用途に応じて使い分ける!



肉、魚、野菜、調理済みの食品にはそれぞれ別の包丁、まな板を用意し用途に応じて使い分けましょう。

色分けや印を
書きつけて使い分けよう

手に傷があるときは手袋を使おう!



手に傷があるときは黄色ブドウ球菌などの食中毒原因菌がたくさんついています。使い捨て手袋などを着用し直接食品に触れることを避けましょう。

調理器具はしっかり管理しよう!



調理器具はしっかり洗剤で洗って、塩素系の漂白剤で消毒し、乾燥させてから清潔な戸棚に保管しましょう。また、傷ついたまな板は洗浄消毒しにくくなっているので新しいまな板に替えましょう。

洗剤で洗ったら
すすぎも十分に
ひたひたの食品に
包丁やまな板を
すすぎも十分に

ふやさない

冷蔵の温度は10℃以下!



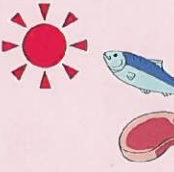
食中毒原因菌は10℃を超えると徐々に増殖します。冷蔵庫に食品などを詰め込みすぎると冷えにくくなるので冷蔵庫の容量の70%までとしましょう。

調理したらすぐ食べよう!



温かい物は温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べましょう。室温は食中毒原因菌にとって増殖するのに適した環境です。食品を室温におく時間を短くしましょう。

生ものは最後に買おう!



要冷蔵の食品は最後に買しましょう。夏場など気温が高いときは保冷材や氷など使いましょう。

残ったものは冷蔵庫へ!



残ったものは速やかに冷蔵庫にしまいましょう。また、時間が経ってしまったものは思い切って処分しましょう。

やっつける

食品はしっかり加熱しよう!



食品によっては食品の中心部に食中毒の原因になる細菌やウイルスがいることがありますので中心部までしっかり加熱しましょう。また、カレーやシチューなどの再加熱は沸騰するまで充分に行いましょう。

食材はよく洗おう!



食材には食中毒原因菌がついていることが多いものです。しっかり洗うことによって、食材についている食中毒原因菌を洗い流しましょう。

包丁やまな板などは消毒しよう!

| 区分 | 温度・濃度 | 時間 | 用途 |
|----------|----------------|------|---------------------|
| 煮沸 | 85℃以上 | 1分以上 | 調理器具など |
| 塩素系漂白剤 | 200ppm (0.02%) | 5分以上 | まな板・包丁 ふきん・冷蔵庫など |
| 消毒用アルコール | 70% | - | 手指・まな板 包丁・調理台など |

*注意
1. 消毒する対象物をしっかり洗浄してから消毒しましょう。

2. 塩素系漂白剤の作り方

*水1ℓに対する塩素系漂白剤の量

| 塩素系漂白剤の濃度 | 1% | 5% | 6% |
|----------------|------|-----|--------|
| 200ppm (0.02%) | 20ml | 4ml | 約3.3ml |

3. 塩素系漂白剤などは使用上の注意を確認しましょう。

正しい手の洗い方

①

爪を短く切り、
装飾品ははずす

②

十分流水で手の全体流す

③

手洗い石鹸をつける

④

十分泡立てる

⑤

手のひらと甲、指の間、指先、手首を5回ずつもみ洗い・こすり洗い・ねじり洗いなどを行う。また爪は爪ブラシなどで洗う

⑥

水で十分にすすぐ

⑦

手を十分に拭いて

⑧

蛇口栓にペーパータオルを
かぶせて栓を締める

⑨

アルコールを噴霧し
十分に手にすり込む

注意

左図の色部分は手洗いを行った後汚れが残りやすい部分なので注意して手を洗いましょう。
赤 最も汚れが残りやすいところ
青 注意が必要のところ
黄 やや残りやすいところ