



# 食中毒にご注意を！！

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出了ことはありますか。それはもしかしたら「食中毒」かもしれません。食中毒は、飲食店だけでなく、自宅での食事でも発生する可能性があります。食中毒予防の3つの原則、6つのポイントで食中毒を防ぎましょう。

## 食中毒予防3大原則

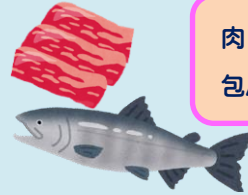
食中毒菌を「**付けない、増やさない、やっつける**」



## 食中毒予防6つのポイント

### ① 食品の購入

生鮮食品は新鮮なものをよく選んで買しましょう。買ったなら寄り道をせず、早目に持ち帰りましょう。



肉・魚はそれぞれ分けて  
包んで持ち帰る

### ② 家庭での保存

帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ肉、魚、野菜などの食材はそれぞれ別々に保存しましょう。保存した食品は食前に再加熱しましょう。

冷蔵庫は10℃以下  
冷凍庫は -15℃以下



### ③ 下準備

包丁、まな板、食器、ふきん類は清潔にしておき、なるべく熱湯消毒をしましょう。肉、魚、野菜などの食材はそれぞれ別に洗いましょう。ゴミはこまめに処分しましょう。

庫内は7割程度まで

### ④ 調理

加熱して食べる食品は十分に加熱しましょう。

加熱の目安は中心部の  
温度が75℃で1分以上



### ⑤ 食事

食事の前に手を洗う。  
調理したらすぐに食べ、室温で長く放置しないようにしましょう。

### ⑥ 残った食品

手洗い後、清潔な器具、食器で保存しましょう。  
ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てることも大切です。

