

## 「食中毒」について

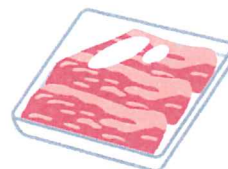
食べ物が傷みやすい季節になりました。食中毒予防の三原則は

### 「つけない」 「増やさない」 「やっつける」

です。これらのポイントを守って、食中毒を予防しましょう。

#### つけない

- ・ 手洗いを徹底する
- ・ 加熱しないで食べるものを先に取り扱う
- ・ 生で食べる野菜はよく洗う
- ・ 清潔な器具や食器に盛り付ける
- ・ 肉や魚を扱った後のまな板や包丁は洗浄し消毒する。



#### 増やさない

- ・ 冷蔵・冷凍が必要な食品はすぐに冷蔵庫・冷凍庫へ
- ・ 冷蔵庫の温度は10度以下に
- ・ 冷凍庫の温度は-15度以下に
- ・ すぐに食べないものは冷蔵庫で保管する



#### やっつける

- ・ 中心部まで十分に加熱する  
(目安は中心部の温度が75度で1分間以上)



残った食品を温めなおすときには、十分に加熱しましょう。少しでも

「あれ？おかしいな？」と思ったら食べるのはやめて捨てましょう。

「腹痛・下痢・吐き気・嘔吐」などの症状が見られた時には受診しましょう。