

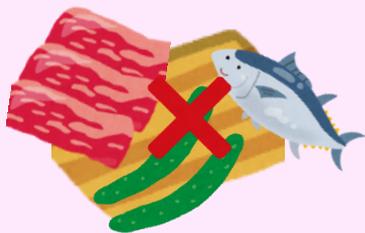
# 食中毒予防大作戦！

「つけない、増やさない、やっつける」が食中毒を防ぐ3原則です。  
細菌の繁殖しやすい食品や調理器具の洗い方、保存法、加熱処理などのコツを押さえて、食中毒を予防しましょう！

## 食中毒予防大作戦 ①つけない



こまめに手洗い！



まな板は肉・魚・野菜用に分ける



野菜は流水でよく洗う



けがをした手で食材を触らない



調理は汁気を取ってから

肉と野菜は別のお箸かトングを使う



食べるためのお箸で生ものを触らない！

## 食中毒大作戦 ②増やさない



開閉は最小限！



冷蔵庫は10℃以下  
冷凍庫は-15℃以下

詰め過ぎず7割程度に！

買った食品はすぐに冷蔵庫へ！



残り物は冷ましてから冷蔵庫へ！



保管は涼しい場所で

おにぎりづくりはラップを利用

早く飲み切る！



## 食中毒大作戦 ③やっつける

冷凍食品もしっかり加熱



中心まで十分に火を通す



加熱の目安は75℃以上1分間！



塩素系漂白剤でこまめに除菌

