

食中毒防止の第1ステップは、「菌をつけない」ことです。
そのためには、手洗いが重要になります。
正しい手洗い方法を身につけ、食中毒を防ぎましょう！

● **洗い残しのない正しい手洗いの手順**

① 時計や指輪をはずします



② 水で手を濡らします



③ 手洗い石けんをつけます



④ 手のひらをよくこすります



⑤ 手の甲、指の間をこすります



⑥ 親指を念入りに洗います



⑦ 指先をこすります



⑧ 爪ブラシで指先を洗います



⑨ 手首を洗います



⑩ 水で十分洗います



⑪ ペーパータオルで拭きます



⑫ 蛇口栓にペーパータオルをかぶせて栓を締めます



★問い合わせ先★

福岡市保健医療局保健所地域衛生部 博多衛生課食品係
 〒812-8512 福岡市博多区博多駅前二丁目8番1号 博多区役所 6F
 TEL (092) 419-1126 FAX (092) 434-0007
 e-mail eisei-hawo.PHB@city.fukuoka.lg.jp

食中毒は飲食店や仕出屋だけで起こっているわけではありません。公民館や地域で開催される料理教室などでも発生しています。

食中毒は、事前のチェックや手洗いなどをきちんと行うことで防ぐことができます。

料理教室やバザーなどを実施する際には、以下の事項に注意し、食中毒を防ぎましょう！



食中毒防止のためのチェックリスト

★調理を始める前に★

- ① 「食品の取扱い責任者」を決めましょう。
- ② 必ず健康チェックをしましょう。
下痢気味など体調のすぐれない人や手指に傷がある人など、
体調異常の人は、調理を控えてください。
- ③ 手洗い用消毒液（アルコール等）を準備しましょう。
- ④ 原材料の期限表示を確認しましょう。



★調理をする際に★

- ① 食品を取り扱う前には、必ず手を洗いましょう。
 - ② 冷蔵庫は、庫内の温度管理や、肉汁などが野菜につかないよう注意しましょう。
 - ③ まな板、包丁は、生肉、魚と生で食べる野菜などで使い分けをしましょう。
 - ④ 食品は中心部まで十分加熱しましょう。
 - ⑤ 生肉、魚、生卵を扱った人は、生で食べるサラダなどの調理や盛りつけをしないようにしましょう。
- どうしても取り扱うときには、必ず手を洗い、消毒をしてください。



★調理後は★



- ① 食事の前に必ず手洗いをしましょう。
- ② できあがったら、早めに食べましょう。
- ③ 食品が残ってしまっても、持ち帰りはやめましょう。

食中毒の予防三原則

Step 1

菌をつけない

① 手洗い

- ◆石けんを泡立ててしっかり洗い、消毒液で消毒しましょう
- ◆手を拭くときはなるべく使い捨てペーパータオルなどを利用しましょう。
タオルの共用は避けてください。
- ★特に生肉・魚・卵を取り扱った後、トイレ後の手洗いは念入りに！
(手洗い方法は、4ページをご覧ください)



② 調理器具の洗浄・殺菌・使い分け



別々のまな板で！



- ◆ひとつの食品ごとに包丁やまな板をしっかりと洗きましょう。
- ◆調理が終わったら、洗浄後、消毒液や熱湯で殺菌しましょう。
- ◆調理器具は食材別、下処理用、非加熱用などきちんと使い分けましょう。
特にまな板は、「肉・魚用」と「野菜用」複数用意しましょう。

③ 調理従事者の健康状態チェック

- ◆調理を始める前に、必ず参加者の健康チェックを行いましょう。
チェック内容
下痢、腹痛、発熱、吐き気はありませんか？
手指に傷はありませんか？

体調の悪い人は、調理に従事しないこと！

菌を増やさない

Step 2

① 計画的な食材購入

- ◆必要な食材を必要な分だけ購入しましょう。
- ◆食材の期限表示等をチェックしましょう。



② 食材の温度管理の徹底

7割以下に！



- ◆冷蔵は10℃以下（できれば生食用魚介類は4℃以下）
- ◆冷凍は-15℃以下（できれば-18℃以下）
- ◆肉や魚と野菜は区別して入れましょう。
- ◆冷蔵庫の中身は7割程度（詰めすぎない！）

③ 計画的な調理

- ◆調理後、できるだけ早く食べられるように計画的に調理しましょう。
- ◆残った食品を持ち帰るのはやめましょう。

菌を殺す

Step 3

食品の中心部まで十分加熱

- ◆きちんと食品の中心までしっかり加熱しましょう。
どれくらい加熱したらいいの？

通常の食品は・・・75℃ 1分間

カキ、アサリなどの二枚貝は・・・85～90℃ 90秒以上
(ノロウイルス対策のため)



- ◆電子レンジの加熱は、時々かき混ぜてまんべんなく火を通しましょう。



食品の取り扱いに十分注意して調理してください！