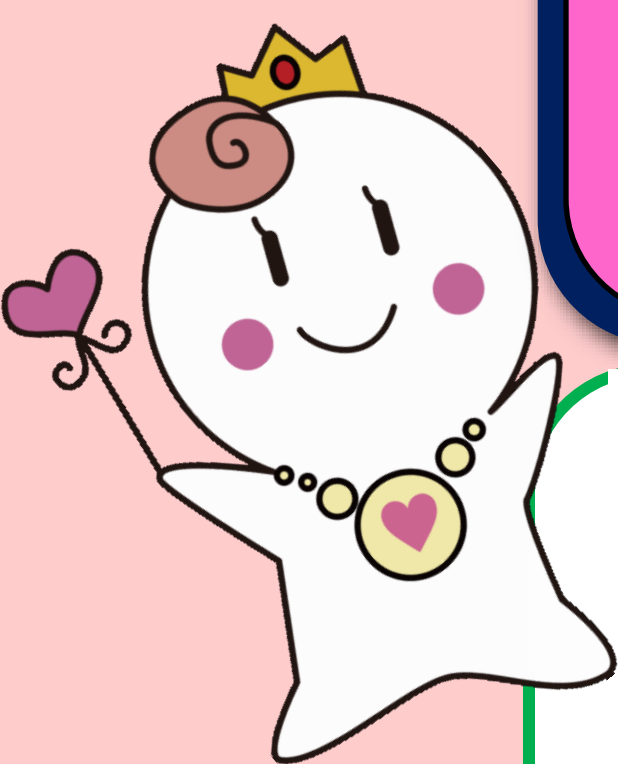


しょく ちゅう どく よ ぼう

食中毒予防のポイント



食中毒を予防するには、

- ①「**つけない**」
②「**増やさない**」
③「**やっつける**」 がポイントです！

さいきん
細菌



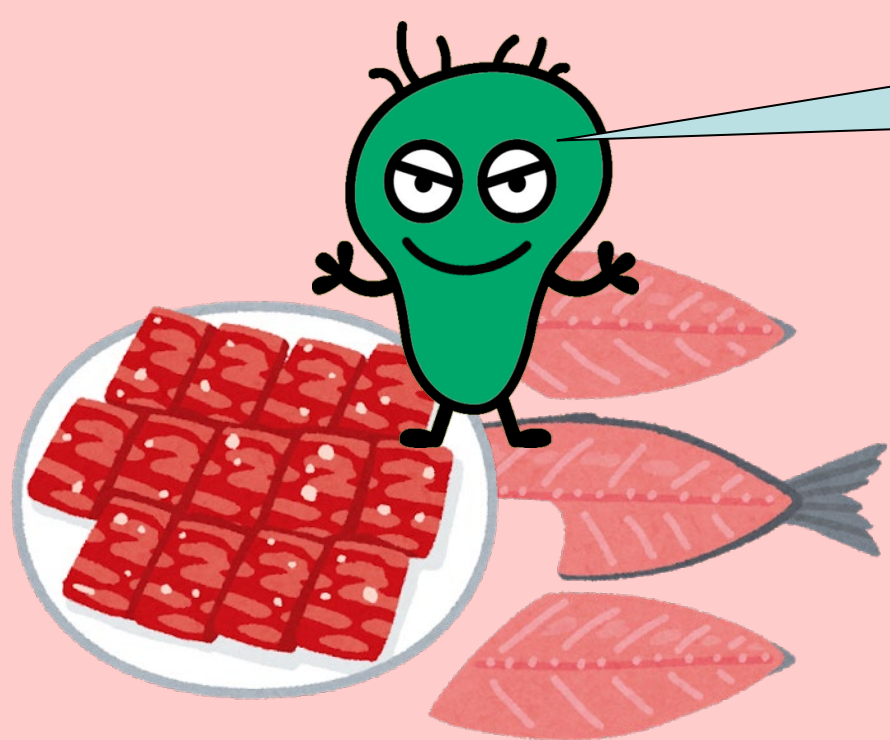
1 細菌をつけない

食べ物に細菌をつけないようにしましょう！

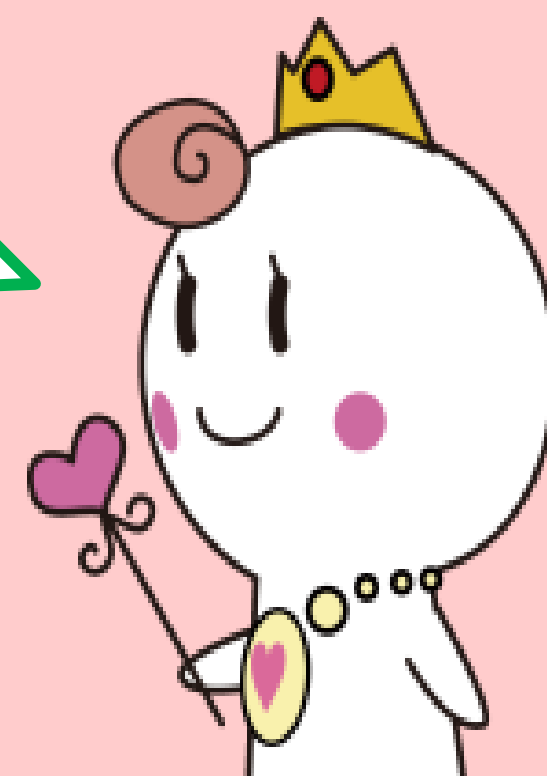
- しっかり手をあらう。
調理の前、食事の前、肉・魚・卵を扱った後、トイレの後
- 生で食べる野菜を調理する時は、肉や魚を調理する器具と使い分ける。



肉や魚には細菌がいるんだぞ。



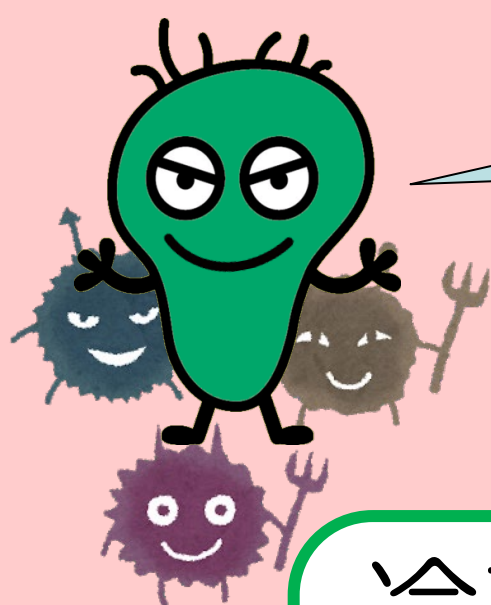
サラダなどの生で食べる食品は、肉や魚の前に調理すれば、細菌がつきません。
使った後の包丁やまな板はきれいに洗って、熱湯消毒をしましょう。



2 細菌を増やさない

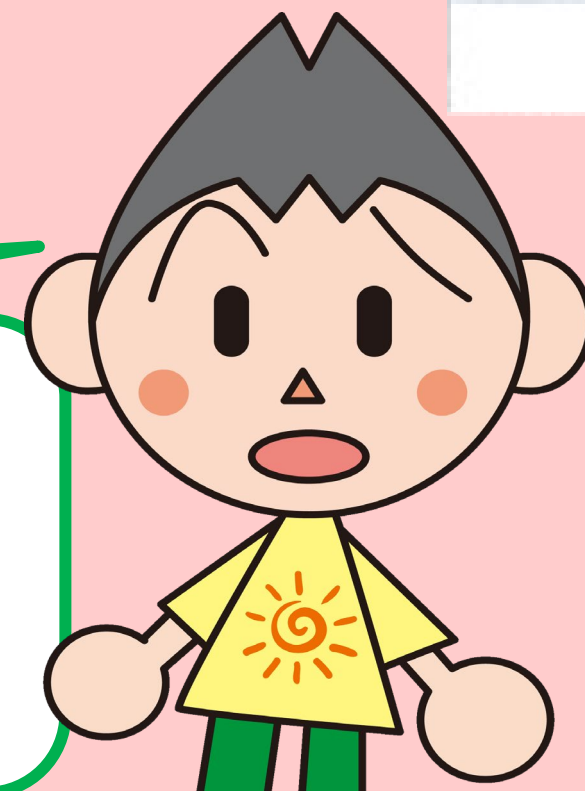
食べ物にいる細菌を増やさないようにしましょう！

- 肉や魚を買ったらすぐに冷蔵庫にいれること。



あたたかくて水分があると細菌たちはどんどん増えるぞ。

冷蔵庫で冷やされると、細菌の増え方はおそくなります。でも、細菌は死ぬわけではありません。早めに使い切るようにしましょう！



3 細菌をやっつける

加熱して食べ物にいる細菌をやっつけましょう！

- 75℃で1分以上加熱すること。



肉は中心まで色が変わっていることを確認しましょう。

ちゅうしん

