

# さいがい そな 災害に備える

しょくひんえいせい かんが  
～食品衛生を考える～



## さいがい じ しょくひんえいせいじゆつ 災害時の食品衛生術

### せんじようすい ふそく みず せつやくじゆつ 《洗浄水が不足しているときの水の節約術》

- ◆ 食事を準備するときや食事の前には、手や指をウェットティッシュなどでふいてから、アルコールで消毒する。
- ◆ 調理するときは、清潔なポリ袋やラップを使用する。
- ◆ 紙の容器、ラップや新聞紙等を利用し、できるだけ洗い物をつくらない。



### ちようり かんせんよぼうじゆつ 《調理するときの感染予防術》

- ◆ 【ふやさない】 缶詰やレトルトパックなどを開けたらすぐに使い切る。
- ◆ 【ふやさない】 できた料理はすぐに食べる。(作り置きをしない)
- ◆ 【やっつける】 電気やガスが復旧したら、できるだけ加熱する。
- ◆ 【つけない】 手や指に傷がある場合は、食品用の手袋を使用する。  
(ポリ袋を代用してもよい)
- ◆ 【つけない】 下痢・発熱など、体調の悪い人は、調理をしない。



#### しょくちゆうどくよぼう さんげんそく 食中毒予防の三原則

\*つけない \*ふやさない \*やっつける



### た 《その他》

- ◆ 【つけない】 ペットボトルなどから水を飲むときは、直接口をつけない。  
そそぐち せいけつ たも かみ しょう  
注ぎ口を清潔に保つため、紙コップなどを使用する。

## ていでん とぎ れいぞうこししようじゆつ 停電した時の冷蔵庫使用術

れいぞうこ かいへい さいしやうげん  
☆冷蔵庫の開閉は最小限にする

れいぞう しょくひん つか  
☆冷蔵の食品から使う



つねひごろなに はい  
常日頃何が入っているか  
メモしておくといいよ！

れいとうこ あいだ ていおん たも かいへい きょくりよく  
☆冷凍庫はしばらくの間、低温を保てるため、開閉を極力ひかえる

