



「食中毒を防ぐために」



細菌

→ 水分・温度・汚れがあれば、放っておいても増える



ウイルス → 生き物(他の細胞)に入り込んで増える

<細菌・ウイルス>

つけない

- 手洗い、うがい
- 野菜と肉魚のまな板を分ける
器具をしっかり洗う
- 手が触れるところは消毒や拭きとりを

<細菌>

増やさない

- 食材はすぐに冷蔵庫へ
- 詰め込み過ぎない
(7割くらい)
- 作り置きは避ける
※残った食品は冷蔵庫へ
鍋から厚さのうすい容器に移し替える

<細菌・ウイルス>

やっつける

しっかり加熱

中心部を

75℃ 1分間以上

ノロウイルスの場合は

85~90℃で90秒以上

- 器具はよく洗う
乾燥させる
消毒

食中毒予防の基本は

手洗い

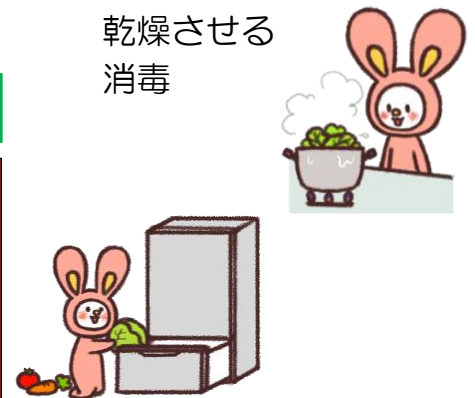


細菌の増殖と温度

食中毒危険温度帯

10℃~60℃

細菌が活発に増殖！



<ウイルス>

持ち込まない

- 新鮮な食材を選ぶ
早く持ち帰る
- 下痢や嘔吐の時は調理をしない
- 家に帰ったらすぐに手洗い、うがい



<ウイルス>

広げない

- 手洗い、うがい
- ごみ処理時は注意
使い捨て手袋も活用して
- ウィルスに負けない体づくり
しっかり食べて自己免疫力アップ

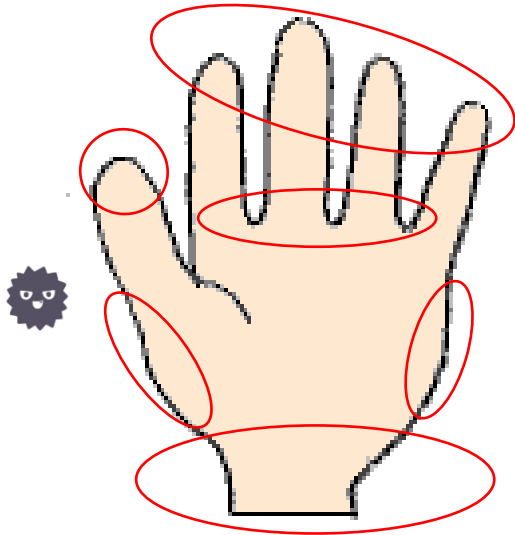




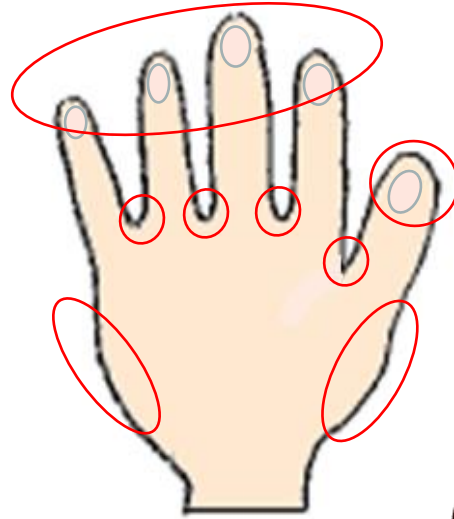
汚れが残りやすいところ



手のひら



手の甲



指先・爪の間・指の間・手のしわやふくらみ・手首



正しい手の洗い方

手洗いの前に

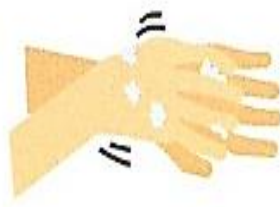
- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。