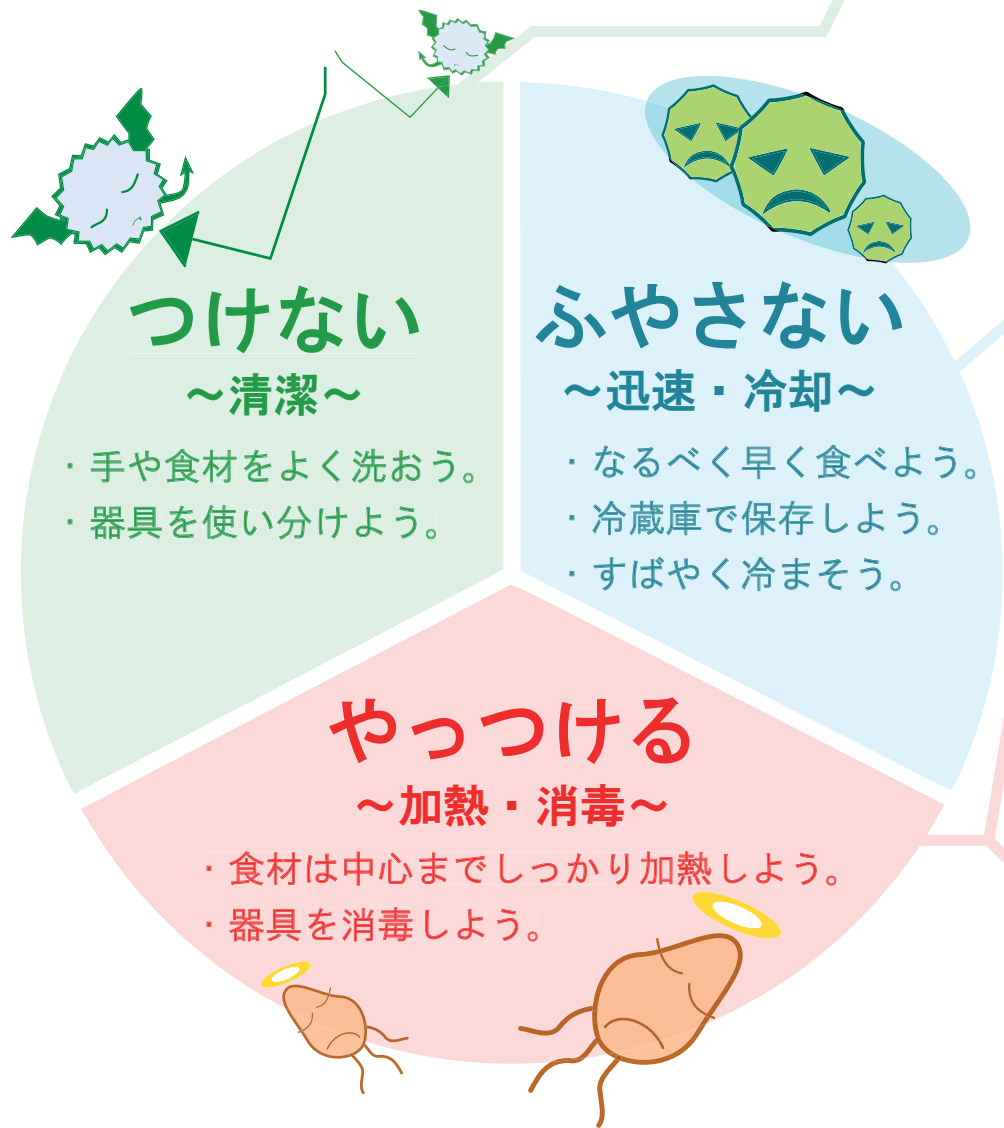


# 覚えて防ごう！ 食中毒予防の3原則

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食品に付着し、体内へ侵入することで発生します。  
予防3原則を覚えて、食中毒を防ぎましょう。



## 手洗いのポイント

### ①ツルツル



### ②ガリガリ



### ③ムギ ムギ ム



### ④ネジネジ



### ⑤グルグル



- ・せっけん洗い30秒でしっかり手を洗おう。
- ・汚れが残りやすい部分に注意して洗おう。

手のひらのしわ 指先 つめ  
指のあいだ 親指の周り



- ・手を洗うタイミングを意識しよう。

調理の前 生の肉、魚、卵に触った後  
盛り付けの前 食事の前  
トイレやおむつ交換の後



## 冷蔵庫保存のポイント



- ・「70%以下」を目安に、詰め過ぎに注意しよう。
- ・整理整頓して、扉を開ける時間を短くしよう。
- ・よく冷えるように、小分けして保存しよう。

## 加熱のポイント



- ・中心温度75℃以上で1分間以上の加熱をしよう。  
(ノロウイルス対策には85～90℃で90秒間以上)
- ・温めなおすときは、よくかき混ぜよう。

## 消毒のポイント



- 【熱湯消毒】 85℃以上で1分間以上
- 【アルコール消毒】 よく水気を取ってから使用
- 【塩素消毒】 0.02%消毒液に5分間
- ・塩素消毒に使う0.02%消毒液の作り方  
市販の6%塩素系漂白剤5mlを1.5Lの水で薄める。