

覚えて防ごう！ 食中毒予防の 3原則

食中毒の原因となる細菌の多くは、食品中で大量に増えることにより食中毒を起こします。

このため、食中毒を予防するには食中毒予防の3原則「食中毒菌をつけない・ふやさない・やっつける」を守ることが大切です。



1 つけない —清潔・消毒—

● 手洗いをしっかり

- ・調理前
- ・肉・魚・卵を扱った後
- ・食事前
- ・鼻をかんだ後
- ・肌や髪に触った後
- ・動物に触った後
- ・トイレの後
- ・おむつを交換した後
- など

● 調理器具は清潔に

- ・洗剤でよく洗ってから、熱湯や漂白剤で消毒し、乾燥させて保管しましょう。
- ・まな板や包丁は、「肉用」「魚用」「野菜用」など食材ごとに使い分けましょう。

まな板

傷に入り込んだ汚れや細菌を落とすため、しっかりこすり洗いを



包丁

柄や刃の付け根部分が汚れやすいので念入りに



ふきん

使用後のふきんは細菌の温床！定期的に煮沸や漂白剤で消毒を



スポンジ

使用後は、よくすすぎ、水気を切って保管。時には煮沸や漂白剤で消毒を



● 食材は分けて保管を

- ・ 生の肉や魚は、他の食品に触れないように、容器に入れたり、ラップで包むなどしましょう。

手 きれいに洗えますか？

手洗いは食中毒予防の第一歩。汚れが残しやすいポイントを意識して時間をかけて（30 秒が目安）しっかり洗いましょう。



- 1 流水で洗ってから
石けんをよく泡立てる



- 2 手の甲は伸ばすように



- 3 指は組むように



- 4 親指はねじるように



- 5 指先を立ててしわの間も



- 6 流水でよく流してから
清潔なタオルで拭く



2 ふやさない ―迅速・冷却―

● 調理済みの食品はすぐに食べて

- ・ 室温に放置せず、すぐに食べましょう。
- ・ 余ったものは、冷ました後すみやかに冷蔵庫で保管し、なるべく早く食べきりましょう。

● 冷蔵庫の温度管理を適切に

- ・ 冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は -15℃以下に保ちましょう。
(庫内に温度計を入れてチェック)
- ・ 冷蔵庫の詰めすぎは冷却効率が悪くなるので7割を目安にしましょう。

冷蔵庫を過信しないで ～週に一度は庫内の掃除を！～

「冷蔵庫に入れば大丈夫」と思っていないですか？

冷蔵や冷凍では、食中毒の原因となる細菌やウイルスは死にません。食品の長期保存は避け、なるべく早めに食べきりましょう。

冷蔵庫の扉を頻繁に開け閉めすると庫内の温度が上がり、細菌の繁殖につながります。開け閉めは必要最低限にしましょう。

また、必要なものをすぐに取り出せるよう、詰めすぎを避け、日頃から整理整頓しておくことが大切です。

週に一度は冷蔵庫内の掃除をしましょう。



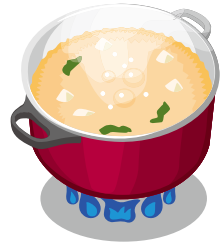
3 やっつける ―加熱―

● 中心部までしっかり加熱

- ・ 中心温度 75℃以上 1 分間以上を目安にしましょう。
(ノロウイルス対策は 85℃～90℃で 90 秒間以上)

● 温め直しも注意を

- ・ みそ汁やスープは沸騰させましょう。
- ・ 電子レンジでの加熱はムラのないよう時々かき混ぜて。



「消費期限」「賞味期限」と保存方法

食品の期限表示には「消費期限」と「賞味期限」があります。いずれの期限も“未開封の状態”で、“記載されている保存方法を守った場合”の期限です。表示されている保存方法は必ず守り、開封したものはできるだけ早く食べましょう。

【消費期限】

弁当やサンドイッチ、そうざいなどの傷みやすい食品につけられた期限です。食品が腐敗したり劣化したりすることのない“安全に食べられる期限”を示しています。未開封でも消費期限を過ぎたものは食べないようにしましょう。

【賞味期限】

スナック菓子やカップめん、缶詰などの日持ちのする食品につけられた期限で、食品が“おいしく食べられる期限”を示しています。食品の品質が十分保たれる期限を表わしたもので、賞味期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

