

覚えて防ごう！食中毒予防の3原則

食中毒の原因となる菌の多くは、食品中で大量に増えることにより食中毒を起こします。そのため、食中毒を予防するには「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－

手洗いをしっかりと

手洗いは食中毒予防の基本。指の間やしわなど、汚れが残りやすい所を意識し、時間をかけて(30秒が目安)洗いましょう。

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。

！除菌はしっかりと



まな板

傷に入り込んだ汚れや菌を落とすために、しっかりとこすり洗いを



ふきん

使用後のふきんは菌の温床。煮沸や漂白剤で消毒を

2 ふやさない

－迅速・冷却－

調理済みの食品はすぐに食べて

調理済みの食品を室温に放置しておくと菌が増殖する恐れがあります。なるべく速やかに食べりましょう。

冷蔵庫の温度管理を適切に

冷蔵室は10°C以下、冷凍室は-15°C以下に保ちましょう。

！冷蔵庫を過信しないで



「冷蔵庫に入れれば大丈夫」と思っていませんか？冷蔵や冷凍では、食中毒の原因となる菌は死にません。食品の長期保存は避けましょう。

3 やっつける

－加熱－

中心部までしっかりと加熱

中心温度75°C以上で1分間以上を目安に加熱しましょう。ノロウイルスは85°C以上で1分間以上の加熱が必要です。

温め直しはかき混ぜながら

調理したものを時間を置いて食べるときは、火を通す習慣を付けましょう。温度のむらができるよう、時々かき混ぜるのを忘れずに。

！しっかり沸騰させましょう



見て、聞いて、体験できる！

農場で生産者との交流会

野菜の生産現場などを訪れ、食の安全・安心や地産地消の取り組みなどを見学します。

【日時】9月2日(月)9時～16時

【会場】北区のレタス生産農家(見学)、さとらんど(収穫体験)

【定員】30人

【費用】1,000円(昼食代)

【申込】電話、ファクス、Eメール。

住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、8月18日(日)までに市コールセンター(119)へ。多数時抽選



▲生産者の説明に聞き入る参加者たち

最新の情報をチェックしよう！

冊子「キッチンメール」

食中毒情報や食の安全・安心に関する最新情報を分かりやすく紹介した冊子を配布中です。

【配布場所】保健所、各区保健センター。ホームページでもご覧になれます

[キッチンメール](#)

[検索](#)



安全・安心な食のまちで あり続けるために

札幌の食が安全であるためには、食品の衛生管理に携わる市や企業をはじめ、市民一人一人が意識を高め適切に行動することが必要です。私たちの健やかな暮らしのために、そして、札幌を訪れる人々が安心して食を楽しむために、みんなで食の安全を守り続けましょう。

食品の衛生や食中毒に関するお問い合わせはこちちら

保健所

食の安全推進課 622-5170
広域食品監視センター 641-0635

区保健
センター

中央区 511-7227 北区 757-1183
東区 711-3213 白石区 862-1883
厚別区 895-5921 豊平区 822-2478
清田区 889-2408 南区 581-5213
西区 621-4247 手稲区 681-1211

市のホームページもご覧ください 食の安全 札幌

[検索](#)