

# 食中毒を予防しよう！

高温多湿が続く6～9月は細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。そこで家庭でできる食中毒対策をご紹介します。

## 食中毒予防の3原則

### つけない

食中毒を起こす細菌は、魚や肉、野菜などの食材についていることがあります。

- 手指や器具類の洗淨・消毒
- 食品を区分け保管
- 調理器具を用途別に使い分け



### ふやさない

食品についた菌は、時間の経過とともに増えます。

- 調理は素早く行い、調理後はできるだけ早く食べる
- 細菌は通常10℃以下では増えにくくなるので、食品を扱うときには室温に長時間放置せず、冷蔵庫に保管する



### やっつける

一般的に、食中毒を起こす細菌は熱に弱く、食品に細菌がついていても加熱すれば死んでしまいます。

- 中心部までしっかり加熱（中心部が75度以上で1分以上）
- 調理器具は洗淨後、熱湯や塩素剤などで消毒する

