

# 食中毒に気をつけましょう！

## 子どもを守るための“予防の基本”

食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。

食中毒を起こす細菌から子どもを守るには、**つけない・ふやさない・やっつける・食べさせない**ことが大切です。

### ★ 細菌をつけない！

こまめに・しっかり手を洗う

#### ● 生野菜は流水でよく洗う

簡単に洗い流すだけでは細菌は落ちません、よく洗いましょう。

生肉や魚介類に触れた後は、石鹸でしっかり手を洗いましょう。

#### ● 肉と魚は他の食材と分けて包む

肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。

#### ● 肉と魚の調理器具は別にする

生の肉や魚介類の細菌が他の食べ物に付かないようにすることが大切です。

同じ調理器具を使う場合は、先に生で食べるもの(野菜等)を調理して、最後に肉や魚介類を調理しましょう。



### ★ 細菌をふやさない！

#### ● 室温で長く放置しない

食中毒菌は、室温状態で急速に増殖します(約10~30分間)。

肉や魚の買い物をする時は、保冷剤をしようするか最後に買って直ぐに持ち帰りましょう。

#### ● 冷蔵(10℃以下)・冷凍(-15℃以下)を守る

細菌の多くは、10℃では増殖がゆっくりとなり、-15℃では増殖が停止しています。

#### ● 室温で解凍しない

室温で解凍すると、食中毒菌が増えてしまう場合があります。

電子レンジ、流水または冷蔵庫(10℃以下)で解凍しましょう。

### ★ 細菌をやっつける！

#### ● 75℃以上で1分以上加熱する

残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。

\* 牡蠣(カキ)などの二枚貝は中心温度85℃、1分間の加熱が必要です(ノロウイルス)。

#### ● 調理器具は、熱湯や漂白剤で消毒する

### ★ 生肉を食べさせない！

こどもに生肉やタタキを食べさせないようにしましょう。

