

家庭でできる、食中毒予防のポイント

管理栄養士

澤田 美咲

気温が上昇してくるこの季節は、食中毒の原因となる細菌が最も活動しやすくなる時期です。細菌の多くは湿気を好み、湿度が高くなる梅雨時は特に増えやすいので要注意です。食中毒の3原則「**付けない**・**増やさない**・**退治する**」のポイントをおさえて、予防に努めましょう！

保存

細菌の多くは
10℃以下では増殖が遅くなり、
-15℃では活動が停止します。
購入後の生鮮食品・お惣菜は
すぐ冷蔵庫へ入れましょう！

冷蔵庫は
開閉少なく
詰め過ぎず
に！



手洗い

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、こまめに手洗いを行いましょう。

※**手洗いのタイミング**

- ・料理を始める前
- ・生の肉・魚・卵を取り扱う前後
- ・トイレの後
- ・食事を食べる前

料理

しっかり洗い、
しっかり加熱すること！

生で食べる野菜や果物などは、流水でよく洗うことが大切です。またほとんどの細菌は加熱によって死滅します。

特に肉料理は中心までよく加熱すること

中心部を75℃以上で1分以上加熱することを覚えてきましょう！

退治する

食事

調理の後は、すぐ食べる！

室温に放置しておくと、細菌が増えてしまう原因になります。また冷たい料理は、**食べる直前まで冷蔵庫で保存しておき**ましょう。

盛りつける時も清潔な器具・食器を使用しましょう！