

# 食中毒予防の三原則

食べ物についての食中毒の原因となる細菌やウイルスなどが体の中へ入ることで食中毒が発生します。

「つけない」・「増やさない」・「やっつける（殺菌する）」という3つの原則を守って、食中毒を防ぎましょう。

## 1. つけない

食中毒の原因菌が食べ物につかないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

調理を始める前

生の肉や魚、卵などを取り扱う前後

トイレに行った後

おむつを交換したり、動物に触れたりした後

調理した食品を食べる前

手洗いのほかに、次のことにも注意しましょう。

生の肉や魚などを調理したまな板や包丁などの器具から

野菜や果物などへ菌が付かないように、まな板を使い分け、

包丁はしっかり洗いましょう

焼き肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉を

つかむ箸は別のものにしましょう



## 2. 増やさない



細菌の多くは、10以下では増殖がゆっくりとなります。

また、マイナス15以下では増殖が停止します。

食べ物についての菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。

## 3. やっつける（殺菌する）

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。

肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。

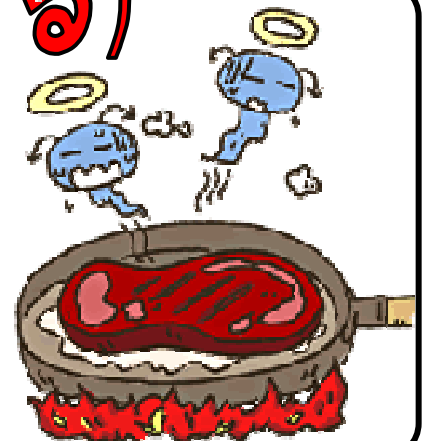
目安は、

細菌・・・中心部の温度が75で1分間以上

ウイルス・・・中心部の温度が85で1分間以上

で中心までしっかり加熱することです。

また、ふきんやまな板、包丁などには、細菌やウイルスがついています。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。



# 手洗いの手順

調理前、調理中、食事前、トイレ後・・・  
 しっかり手洗いして食中毒を予防しましょう！



流水で汚れを洗い流す



せっけんをよく泡立てて  
 手のひらをこすり合わせる



手のひらで手の甲をこすり洗い



指を組んで指の間をよくこする



親指を手のひらで包んでねじりながら洗う



指先を手のひらに当ててよくこする



手首も忘れていないに



流水で泡をしっかり洗い流す



ペーパータオルや清潔で乾燥したタオルで水分をふき取る

洗い残しはないですか？

指先・つめの間

手のしわ

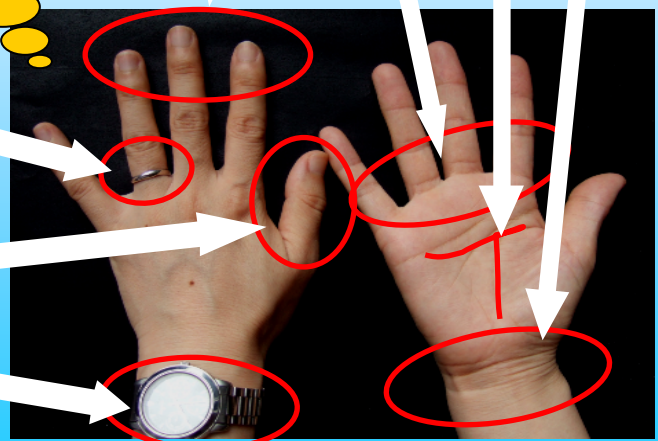
指の間

手首

指輪をはずして

親指のまわり

時計もはずして



兵庫県  
 健康福祉事務所  
 (保健所)