



食中毒に気をつけましょう



今回の熊本地震におきましては被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。
食中毒は年間を通して発生していますが、梅雨の時期から暑さの残る 9 月頃までは特に
注意が必要です。

食中毒予防の 3 原則

菌・ウイルスを **つけない**

材料・調理器具は
よく洗浄する



調理・食事の前には
しっかり手洗いをする



食材の保存はラップや
密閉容器を使用する

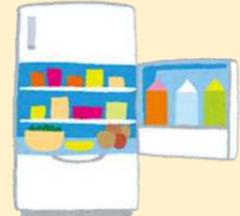


菌・ウイルスを **増やさない**

調理済みの食品を
室温で放置しない



冷蔵品は 10℃以下、
冷凍品は -15℃以下で
保存する



菌・ウイルスを **やっつける**

加熱する食品は中心部まで
十分に加熱する



調理器具は洗浄後
熱湯や漂白剤で殺菌する



こんなことにも注意しましょう

☆お弁当作りでは

- ・おにぎりはラップを使って握り、弁当箱におかずを詰める際は箸などを使う
- ・食中毒菌が繁殖しないよう、食べるまでは涼しい場所で保管する

☆保存や調理の際は

- ・肉や魚には食中毒菌が付いていることもあるため、パックごとにビニール袋などに入れて保存する
- ・焼肉やバーベキューなどでは、生肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸を使い分ける



流水が使用できる時は、こまめに手を洗い、断水している時は手指用アルコール剤やウェットティッシュ
を使いましょう



熊本県厚生連診療所

所長 栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1083 FAX 096 (328) 1258