

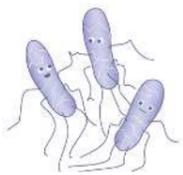
7月



食中毒にご用心



梅雨時から9月頃までは、高温多湿な状態が続き、食中毒を起こしやすい時期です。食中毒を起こさないためにも食中毒予防に努めましょう。



食中毒予防の3原則を実践しましょう！！

菌を **つけない**

手と調理器具はいつも清潔に！！

- ◇ 手洗いは念入りに、特に生ものを触ったらすぐ洗いましょう
- ◇ 包丁・まな板など調理器具もこまめに洗浄しましょう
- ◇ 調理場は整理整頓しましょう



菌を **ふやさない**

食品は素早く調理、早めに食べる！！

- ◇ 調理済みの食品は放置せず、すぐに食べる
- ◇ 冷蔵庫の温度管理を適切に
(冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう)

菌を **やっつける**

中まで加熱、すぐ冷却！！

- ◇ 中心部までしっかり加熱し、中心温度75℃以上1分間以上を目安にしましょう。
- ◇ みそ汁やスープは沸騰させましょう。
- ◇ 電子レンジの加熱はムラのないように、時々かき混ぜましょう。
- ◇ 調理器具もこまめに洗い、定期的に漂白剤や熱湯で殺菌しましょう。



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長 粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229