

# 食中毒を防ぐために 大切なこと



## ① 食材はすぐ冷蔵・冷凍

- 買い物後は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫へ
- 肉・魚・卵は特に早めに保存
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下

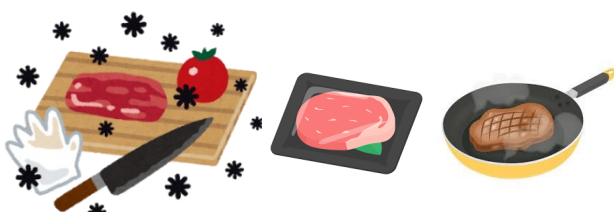


## ② 手洗いを徹底

- 生肉・生魚・卵を触った後
- 石けんで30秒以上しっかり洗う



## ③ 生と加熱済みを分ける



- まな板・包丁は用途別に使い分け
- 生肉・生魚を切った後は必ず洗浄・消毒
- 盛り付け皿も「生」と「加熱後」で別に

## ④ 中までしっかり加熱

- 肉・魚・卵調理は中心部の温度75℃以上で1分以上
- 特に挽肉・加工肉は十分に火を通す



食中毒菌の多くは  
十分な加熱で  
死滅する。

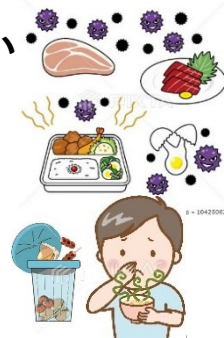
## ⑤ 残った食品は？



- きれいな器具・皿を使って保存
- 早く冷えるように浅い容器に小分けして素早く保存
- 温め直す時は、十分加熱する

## ⑥ ちょっとでも怪しいと 思ったら食べない

- 変なおい
- 糸を引く
- 色が変わっている
- 時間が経った食品は  
思い切って捨てる



### △高齢者・小さいお子さんは特に注意

高齢者の方や小さいお子さんは体の抵抗力が弱く、また高齢者の方は持病のある方もいらっしゃるから、少量の菌でも食中毒になりやすく、症状も重くなりがちです。正しい知識を身につけることで食中毒から身を守り、健康に過ごしましょう。



社会福祉法人

こしば福祉会

介護老人保健施設トマト

有料老人ホームさくら

〒514-0073 三重県津市殿村 860 番地 2 TEL : 059-237-5050

TEL : 059-273-5531