

食中毒予防の3原則

※下痢や嘔吐、腹痛など疑わしい症状
が続くときは、迷わず受診しましょう。



HEALTH

ヘルス

菌を付けない



- ◎調理前、食前によく手を洗う
- ◎清潔なタオルを使用する
- ◎調理に使ったお箸を食事時に使用しない

菌を増やさない



- ◎調理器具は使用後よく洗い、乾燥させる
- ◎食品は低温(10℃以下)で保管する

菌を殺す



- ◎調理するときは75℃で1分以上加熱する
- ◎調理器具や手指を消毒する(熱湯、アルコールなど)

《食中毒菌発生の3要素》

①栄養分

調理器具類や食品に付いた汚れや肉類・魚類などの食物は、細菌の栄養源です。

②水分

細菌は、水分の無い所では繁殖できません。

③温度

細菌の増殖に適した温度は15℃～40℃です。

食中毒を予防しよう

これからの季節は細菌による食中毒が増えています。
食中毒菌は食器や食物など身近にあるものに潜んでいるので、口にするものには特に注意を払いましょう。

「SGホールディングスグループ健康保険組合」

[ご相談・お問い合わせ]

SGホールディングスグループ健康保険組合 京都健康推進室 ☎ 0120-81-6570

東京健康推進室 ☎ 0120-81-3433