

6月度 衛生対策

# 予防しよう！食中毒

細菌が原因となる食中毒は夏場(6月～8月)に多く発生しています。

その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌(O157)やカンピロバクター、サルモネラ菌などです。

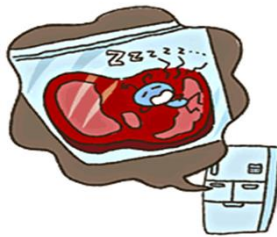
## 食中毒予防の3原則

### つけない



手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、必ず手を洗いましょう。

### 増やさない



肉や魚などの生鮮食品や、お弁当などは、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

お弁当は、トラック内に放置しないでください。(細菌が繁殖します)

### やっつける



ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、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。

中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

## 正しい手の洗い方

### 手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

\*引用「政府広報オンライン」より