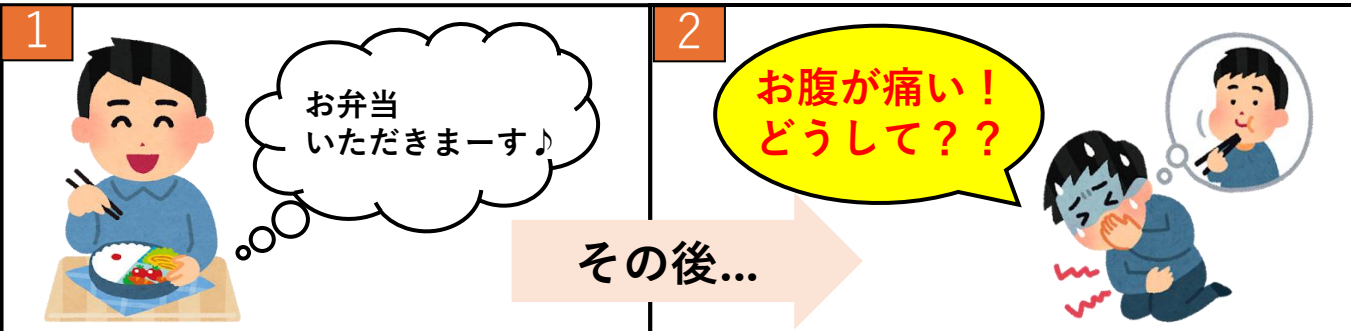


# 「大丈夫だろう」が一番危ない！ 気づかぬうちにおこる食中毒

梅雨は食中毒リスクが高まる季節です。

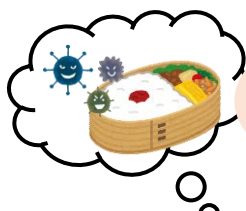
気温と湿度が高くなり細菌が増えやすいため、様々な場面にリスクが潜んでいます！



## 心当たりはないですか？



食事の前に手洗いは  
しましたか？



お弁当や飲みかけのお茶を  
常温で置いていないですか？



食中毒の一般的な症状として  
吐き気、嘔吐、腹痛、下痢が  
あげられ、発熱を伴う場合も  
あります。

下痢・嘔吐によって脱水になら  
ないように、少しずつ水分補給を  
しましょう。

※水分補給が難しい場合は  
すぐに病院を受診してください

## 食中毒予防の3原則

### つけない

●食材を扱う前と食事前は  
必ず手洗いを！



#### ポイント

手を洗うのが難しい場合は、  
アルコール手指消毒剤や  
お手拭きシートを持ち歩き  
ましょう

●肉や魚を切ったまな板や  
包丁は使用の都度洗う

●調理器具を使い分ける

肉や魚介類用、野菜と果物用、調理済み  
食品用と使い分けると安全です

### ふやさない

●一度口をつけたペットボ  
トルは早めに飲み切る

特に麦茶は細菌が繁殖しやすいので  
注意！  
飲み切るのが難しい場合はコップに  
移して飲むようにしましょう。

●食品は冷蔵庫・冷凍庫で  
しっかり保存する

すぐに食べないものは  
早めに冷凍・冷蔵保存  
しましょう。

#### ポイント

《設定温度のめやす》  
冷蔵庫：10℃以下  
冷凍庫：-15℃以下

冷蔵庫内は  
7割程度に！

### やっつける

●食材はすべて中心部まで  
加熱する

#### ポイント

肉などは中心部を  
75℃以上で、  
かつ1分以上加熱



●調理器具の消毒

熱湯や塩素系漂白剤が  
有効です。



！少しでもあやしいと思ったら、口にするのはやめましょう