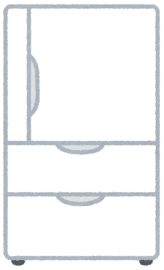
# ◇食中毒予防の３原則

## ① 食中毒菌を「つけない」

・洗う　→ 手・食品・調理器具はしっかりと洗いましょう

・分ける→ 包丁やまな板は肉用・魚用・野菜用など
用途別にわけて使用しましょう

・覆う　→ 食品を保管するときは密封容器にいれるか、
ラップで覆い冷蔵庫に入れましょう

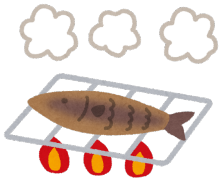


## ② 食中毒菌を「ふやさない」

・冷却　→ 調理済の食品は常温で放置せず冷蔵庫で
保存しましょう
食品は冷蔵庫では 10℃以下、冷凍庫では
-15℃以下に保存しましょう

・迅速　→ 調理済みの食品は、できるだけ早く
食べましょう

## ③ 食中毒菌を「やっつける」



・加熱　→ 食品の内部まで十分火を通す

・消毒　→ 調理器具や布巾はしっかりと洗い、漂白剤など

で殺菌し乾燥させましょう