

夏は特に要注意！食中毒を予防しよう！

CNCグループ健康保険組合

夏場は気温や湿度が高く、細菌の増殖による食中毒が多くなります。
正しい知識と予防法を身につけ、発症と重症化を防ぎましょう！

食中毒予防の三原則とは？

① 原因菌をつけない



調理中もこまめに手洗い！



野菜の後に肉・魚を切る

② 原因菌を増やさない



詰めすぎに注意！目安は7割！

飲みかけのペットボトル
飲料は早く飲み切る！



③ 原因菌をやっつける



布巾や調理器具は、煮沸・台所用
漂白剤などで殺菌処理を！

食材は、十分加熱！

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント！

1 食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック！
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
- できれば保冷剤（氷）などと一緒に

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう♪



2 家庭での保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ！
- 中に入れるのは7割程度に！
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 扉の開閉は必要最小限に

冷蔵庫は10℃以下に
冷凍庫は-15℃以下に



3 下準備



こまめに手を
洗おう♪

- タオルやふきんは清潔なものを
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で！
- 肉・魚を切ったら、まな板・包丁は洗って
熱湯をかけておく
- 肉・魚は生で食べるものから離しておく
- 野菜も流水でよく洗う（カット野菜も！）

4 調理

- 作業前に手を洗う
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ
- 電子レンジを使うときは均一に加熱
されるようにする



加熱は十分に！
（目安は中心部分の
温度が75℃で1分間
以上）

5 食事

- 盛り付けは清潔な器具・食器を使う
- 作った料理は、長時間、室温で放置しない

食事の前に手を洗おう！



6 残った食品

- 残った食品を扱う前にも手を洗う
- 温めなおすときは十分に加熱（目安は75℃以上）
- 清潔な器具・容器に保存
- 時間が経ちすぎたり、ちょっとでも
怪しいと思ったら、思い切って捨てる



早く冷えるように
小分けに！