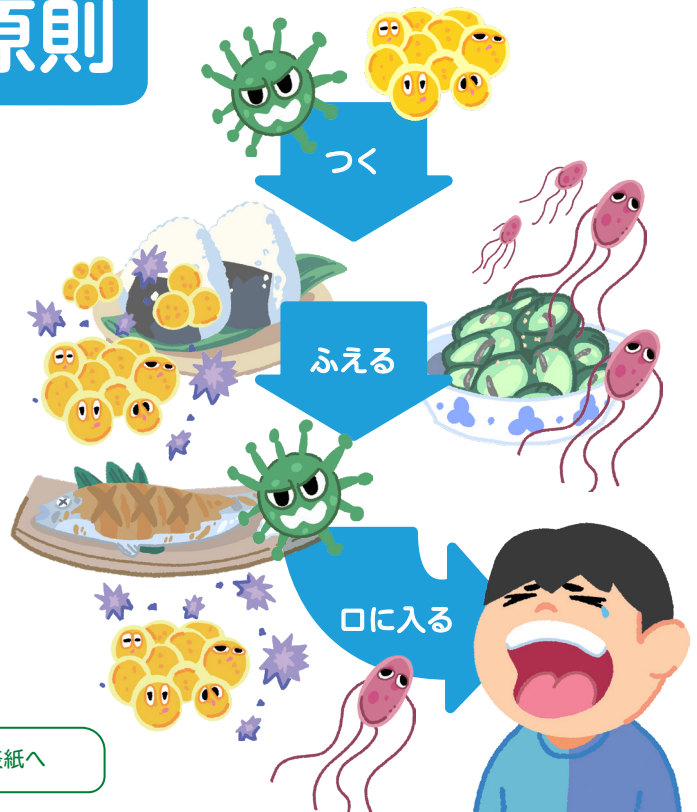


食中毒予防の 3原則

食中毒はなぜ起こる？

食中毒、特に細菌やウイルスが原因となるものは、右図のような経路で菌や菌が作った毒素が体内に入ることで起こります。予防のためには、矢印(➡)をさえぎることが大切。つけない、ふやさない、やっつける。これが、食中毒予防の3原則です。



原則 1

つけない



手洗い

具体的な手洗い方法は裏表紙へ

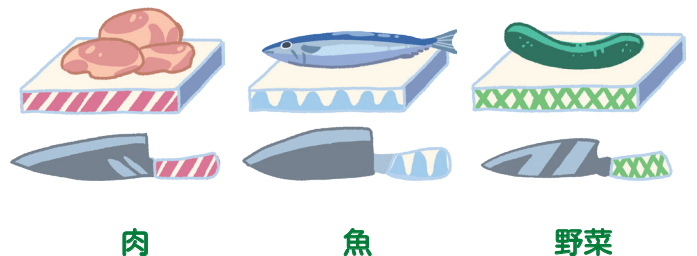
以下のようなタイミングで、正しい手洗いを行いましょう。

- 調理をはじめる前
- 加熱前や処理前の食材
- トイレの後
- 盛付・配膳作業の前 (肉・魚・卵・野菜) にさわった後
- お金やゴミにさわった後



二次汚染の防止

食中毒菌に汚染された手指やまな板・包丁などの調理器具から、生で食べる野菜や調理済みの食品に菌がうつることを「二次汚染」といいます。二次汚染防止のため、正しい手洗いに加え、食材ごとや、加熱前と調理済みの食品で、調理器具やふきんを使い分けましょう。



肉

魚

野菜



コラム

過信していませんか？

アルコール消毒液・使い捨て手袋

アルコール消毒液も使い捨て手袋も、使っただけで「安心」してしまいがちですが、大切なのは、正しい使いかたです。

アルコール消毒液

- 消毒したいものの汚れや水分を取りのぞいてから使う
- 詰めかえや小分けの容器には、中身がアルコールであることをはっきり書いておく
- 定期的に容器を清掃して清潔に保つ

使い捨て手袋

- つける前・交換時に正しい手洗いをを行う
- 手袋をしたまま色々なものにさわらない
- 定期的に保管容器を清掃して清潔に保つ

青白く光る特殊なクリームを手にぬって「汚れ」に見立てています。



汚れたままの手で手袋をつけると…



つけるときにさわってしまった手袋表面にも汚れが…！