



これで安心

# つけない、増やさない、やっつける!

見た目やにおいではほとんど区別がつかない菌。手洗いや食品管理の徹底が肝心の予防策になります。安全でおいしい食生活のために、予防のポイントを知っておきましょう。

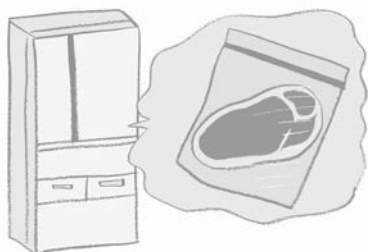


## シーン別に予防3原則を実践して、食中毒を防ぐ

### シーン1

#### 買い物先と家庭での保存

生鮮食品や冷凍食品は新鮮な物を選び、最後に買い物かごに入れ、寄り道せずに家に帰ったらすぐ冷蔵(冷凍)庫へ。肉や魚の汁が他の食品にかからないように保存しましょう。



### シーン2

#### 下準備と調理

手指を念入りに洗い、食材も流水洗いします。調理器具は肉・魚・野菜用で使い分け、使用後は速やかに洗います。調理は中心部の温度が85~90℃の状態です90秒以上加熱します。



### シーン3

#### 食事と残った食品

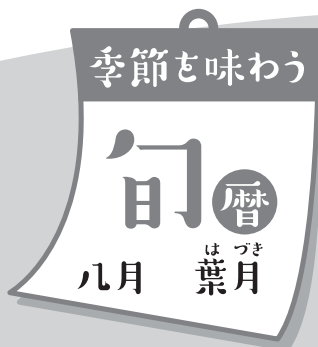
食べる前にも手指を念入りに洗い、清潔な食器を使うこと、残った料理は長時間室温に放置せず、清潔な容器で冷蔵保存し、早めに食べ切りましょう。



出発!  
健康オーライ

#### 冷蔵庫を正しく使っていますか?

冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下をキープ。詰め過ぎは冷気の循環を悪くし、開閉のし過ぎもまた、温度上昇の原因に。保存は適量、開閉時間は短く、回数は少なくがポイントです。



#### にがうり 苦瓜

疲労回復や肌荒れに効果的なビタミンC、胃腸を保護したり、食欲を増進させたりするモルデシンという苦み成分が特徴的。夏バテしやすい時期にはとても適した野菜です。

