

食中毒に気を付けましょう

# おいしく安全な食事のために

## 食中毒菌を『付けない・増やさない・やっつける』ポイント

テイクアウトの利用が増えている中で、これからの時期は、食中毒が起こりやすい時期です。手を洗うことは食中毒だけでなく、新型コロナウイルスの予防にもつながります。家庭で食中毒を予防できるポイントを紹介します。

寄り道しないで帰ろう！

### 1 買い物をするとき



- ・生ものや冷凍食品は、最後に買い物かごへ入れる
- ・保冷機能のあるエコバッグ、氷・保冷剤を活用する
- ・生ものなどは、汁が漏れないよう、ビニール袋などに入れる

しっかり加熱！

### 2 調理をするとき



- ・調理前や肉・魚を扱った後など、こまめにせっけんで手を洗う
- ・包丁やまな板は、1つの食品を切るたびに洗い流す
- ・生で食べる野菜→火を通す野菜→肉や魚の順に切る

食事の前は手を洗おう！

### 3 食事をするとき



- ・テイクアウトした食品はその日のうちに食べきる
- ・直箸ではなく、取り分け用の箸を活用する
- ・ペットボトル飲料は開けたらその日のうちに飲み切る

冷蔵庫や冷凍庫に入れよう！

### 4 保存をするとき



- ・鍋ごと保存するのではなく、小分けにし、手早く冷まし菌の増殖を防ぐ
- ・冷蔵庫や冷凍庫で保存し、常温で放置しない
- ・温めなおすときは、十分に加熱する



少しの心がけで食中毒を予防できます！  
食事を安全に楽しみましょう！



はちおうじ食育キャラクター はっちくん

ホームページでも紹介しています。

八王子市健康部(保健所) 042-645-5111