

しょくちゅうどくよぼう あいことば
食中毒予防の合言葉！！

菌を

つけない・増やさない・やっつける！



しょくちゅうどく ねんじゅうはっせい
食中毒は1年中発生していますが、特に梅雨の時期から夏にかけては

さいきん しょくちゅうどく ちゅうい ひつよう きせつ
細菌による食中毒に注意が必要な季節です。

いんしょくてん かてい おお はっせい かぞく よぼう
飲食店だけでなく、家庭でも多く発生しているため、家族みんなで予防しましょう！

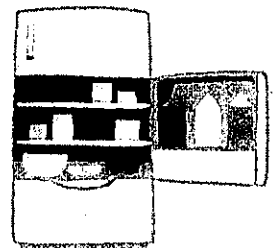
つけない！

- ちょうりせんご て あら
調理前後は手を洗しましょう。
- なま にく さかな たまご きぐ あら
生の肉・魚・卵がふれた器具もそのつと洗いましょう。
- ほかん しかた くふう ようき い
保管の仕方も工夫しましょう。容器に入れたり、ラップをかけましょう。



増やさない！

- なま そうざい ていおん ほぞん
生ものやお惣菜は低温で保存しましょう。
- ・ れいぞうこ かしん はや た
冷蔵庫を過信しすぎないで、早めに食べきりましょう。



やっつける！

- かねつ
しっかり加熱しましょう。
- ・ さいきん かねつ しめつ
ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。
- ・ ちゅうしん おんど いじょう ぶんかんいじょう かねつ めやす
中心の温度が75℃以上で1分間以上の加熱を目安に



しょくちゅうどく おも
食中毒かな？と思ったら…

おう吐や下痢をむやみにお薬で止めてしまうと、原因となる菌を体の外へ出すことができなくなってしまう。むやみに市販薬を服用せず、可能な限りこまめに水分補給をしながら、早めに医師の診察を受けましょう！