

3 食中毒予防の3原則

食中毒の多くは微生物が原因で発生します。このため「食中毒予防の3原則」を守ることが大切です。

原則 1	つけない！ (清潔)	<ul style="list-style-type: none"> ● 手洗い、調理器具の洗浄を行う。 ● 消毒を徹底する。 ● 食品に応じて調理器具を使い分ける。 ● 相互汚染しないように、食品を適正に保管する。
原則 2	増やさない！ (冷却・迅速)	<ul style="list-style-type: none"> ● 調理場所の温度・湿度、冷蔵冷凍設備の温度を適正に管理する。 ● 食品を室温で放置しない。 ● 調理済みの食品は、できるだけ早く提供する。 
原則 3	やっつける！ (加熱)	<ul style="list-style-type: none"> ● 食品の加熱は中心部まで十分に行う。 

3 手洗いの方法

手洗いは食中毒予防の基本です。いろいろなものにふれる私たちの手は有害な微生物の汚れが付着しています。手洗いが適正にできていないと、知らないうちに食品や器具を汚染させてしまいます。

1 手洗いの手順

食中毒を予防するためには、必要なときに、正しい方法で手洗いを行うことが大切です。

- 1  石けんをつけ、よく泡立て、手のひらをよくこする。
- 2  手の甲をのばすようにこする。
- 3  指先・爪の間を手のひらでよくこする。
- 4  爪の間は爪ブラシを使って洗う。
- 5  指の間を洗う。
- 6  親指を手のひらでねじり洗う。
- 7  手首も忘れずに洗う。
- 8  流水でよく洗い流す。(20秒程度)
- 9  ペーパータオルでよくふく。(ハンカチではふきません。)
- 10  手指の消毒をする。

※イラストが見やすいよう、2 から一部の泡を省いて表記しています。