

しょくちゅうどくよぼう げんそく
食中毒予防のための3原則

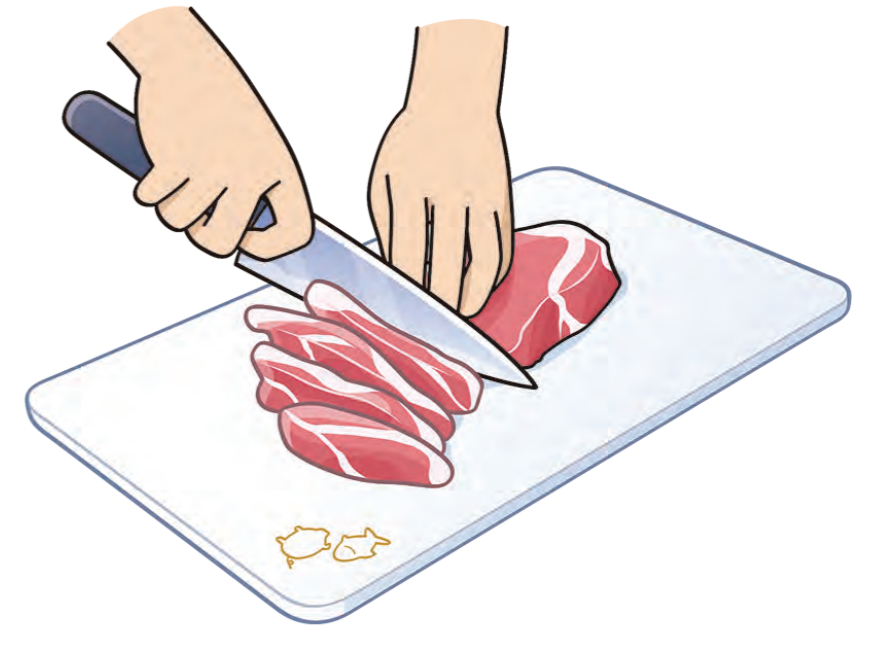
つけない

- ✓手をしっかり洗いましょう。
- ✓肉や魚と、そのまま食べる野菜や果物などは、別々のまな板や包丁で切りましょう。

やさい 野菜

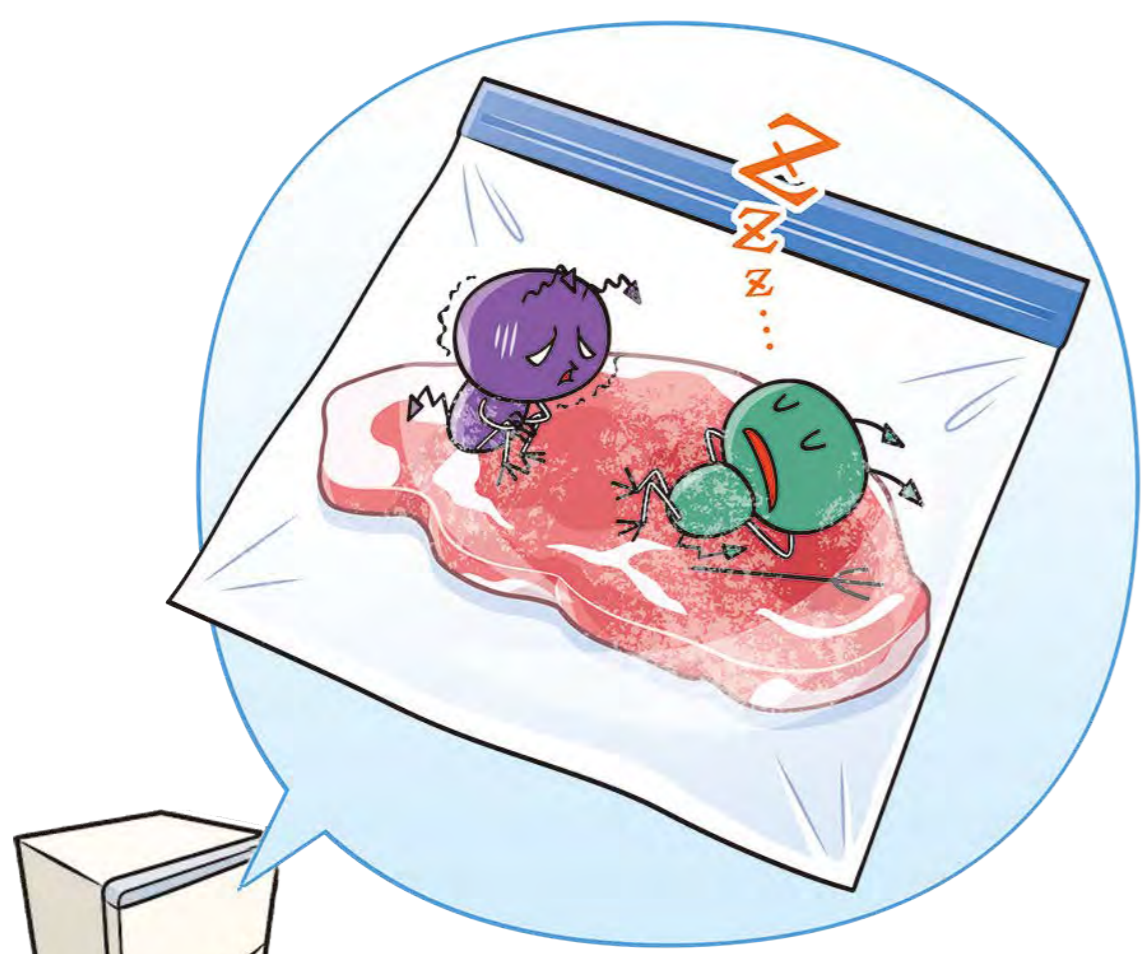


にく さかな 肉・魚



ふやさない

- ✓肉や魚などのなまものや、そう菜などは、家へ帰ったらできるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。
- ✓残った食品は、きれいな容器に分けて、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。



つめこみすぎないでね♡
わり7割くらいが目安だよ！

やっつける

- ✓ほとんどの細菌やウイルスは、加熱することでやっつけることができます。特に肉料理は中までよく加熱することが大切です。
- ✓ふきんやまな板、包丁などの調理器具は、熱湯や台所用漂白剤を使って殺菌しましょう。



ちゅうしんぶ 中心部を75℃で
ぶんいじょうかねつ 1分以上加熱が目安！

