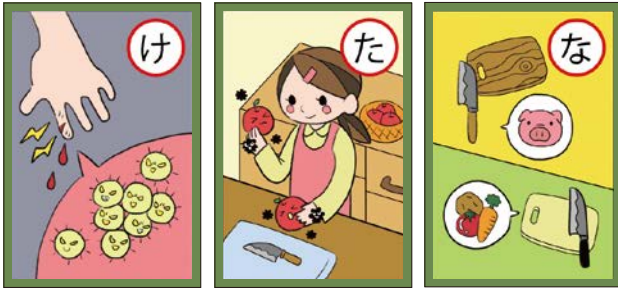


今日から始める“コツコツ予防”

見落としがちな食中毒対策をおさらいしよう

～ご飯を作る時編～



今回は、日常で気を付けておくべき食中毒対策に注目。
調理前にちょっとした対策を続けることが、
一番の予防になるんですって。
さて子さんと一緒に“コツコツ食中毒予防”
始めてみませんか？



さて子さん

食中毒対策って、いろいろしているつもりでも、見落とししているところもありそうで不安なのよね。

難しく考えなくても、基本を押さえておけば、やるべきことが見えてきますよ。「食中毒予防の3原則」をご存じですか？

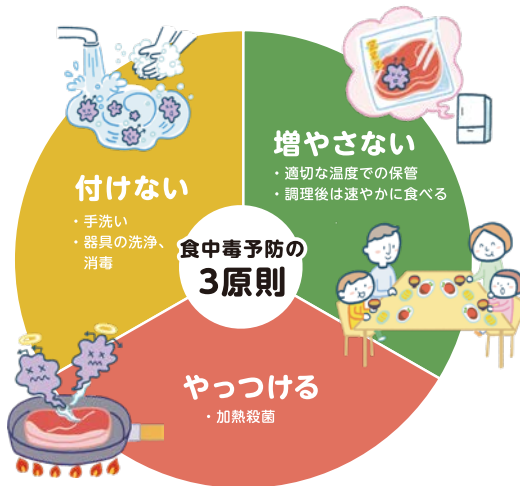


コープ九州 衛生おじさん

食中毒予防の3原則

食中毒菌を

- 付けない
- 増やさない
- やっつける



食中毒は、原因となる細菌が体内に侵入することで発生します。その予防として、食べ物に細菌を“付けない”、細菌を“増やさない”、細菌を“やっつける”ことが大事なのです。



⚠ 手のケガにご注意

食中毒の原因となる菌は健康な人の皮膚や髪の毛にもたくさん存在しています。特に、化膿した傷口には菌がウジャウジャ。傷や手荒れがある場合は、十分に洗うと共に、手袋などを付けて直接食材に触らないようにしましょう。

食中毒を防ぐ！コツコツ予防

コツコツ 予防 1

こまめに 手洗い

食中毒は、野菜や肉などの食材に付着していることがあります。調理を始める前だけではなく、肉を扱った後にサラダを作る時など、調理の合間にもしっかり手洗いを。



コツコツ
予防
2

調理器具も
清潔に

手だけではなく、調理器具にも菌は付着します。肉、魚、野菜などでまな板を使い分け、食材が変わるごとに洗って殺菌するなど器具の扱いにも気を付けましょう。



⚠️ 加熱せずに食べるものから調理する

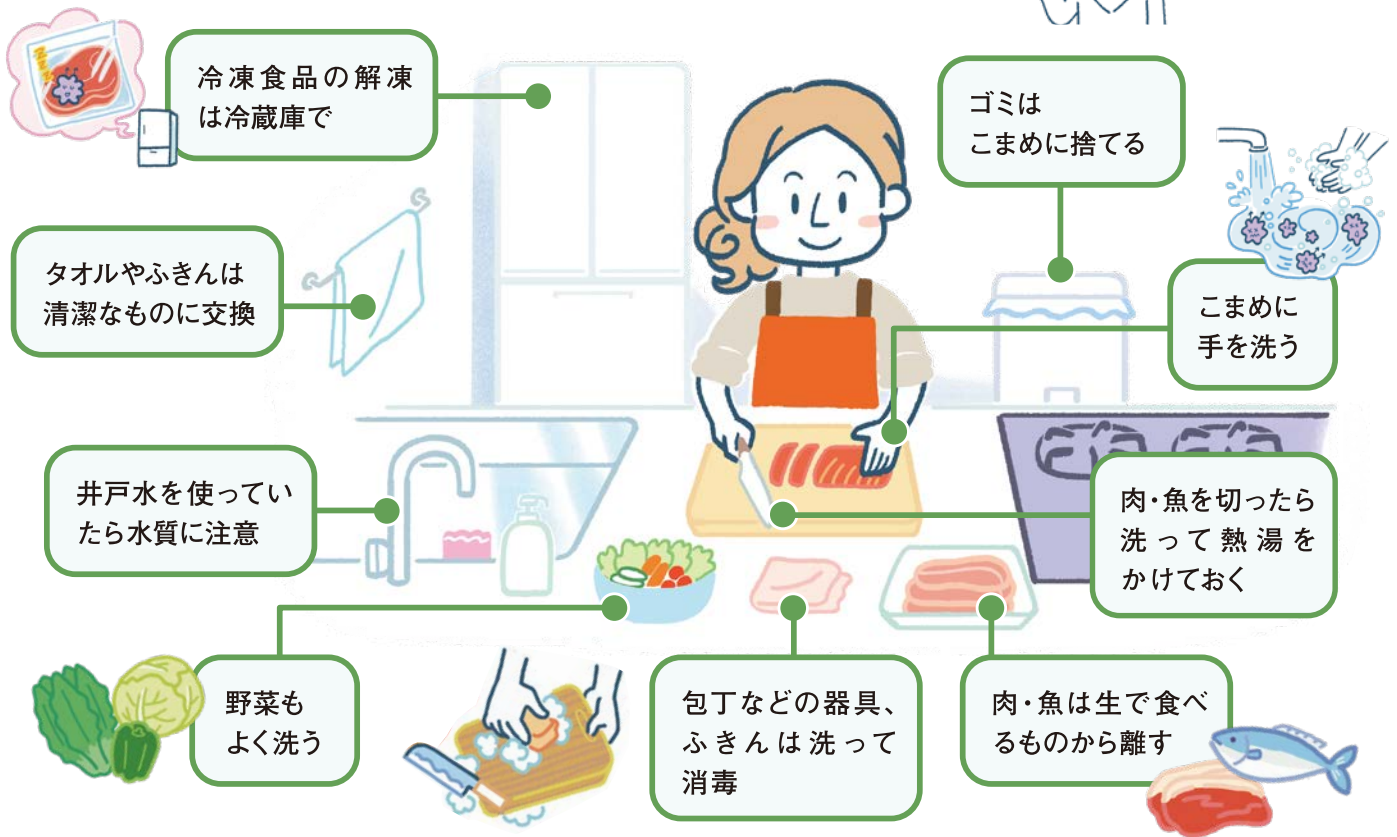
加熱せずに食べるものから調理しましょう。焼肉をする時は、お肉を焼く箸(トング)と焼いた肉を取り分ける箸(トング)は使い分けましょう。

「お肉専用トング」
お肉を焼く用の
トング

取り分け用の
トング



食中毒予防のポイント



なるほどね!調理の時は、まず3原則のうちの「付けない」をポイントに実践したらいいのね

お肉や野菜などの食材が変わる時、調理の場所を移動した時にも手洗いをするなど、自分の動きに合わせて考えてみるといいかもしれませんね



ようし!家族の安全を守るためにも頑張るわ!

SATETO

WEBサイトで公開中!

SATETO

