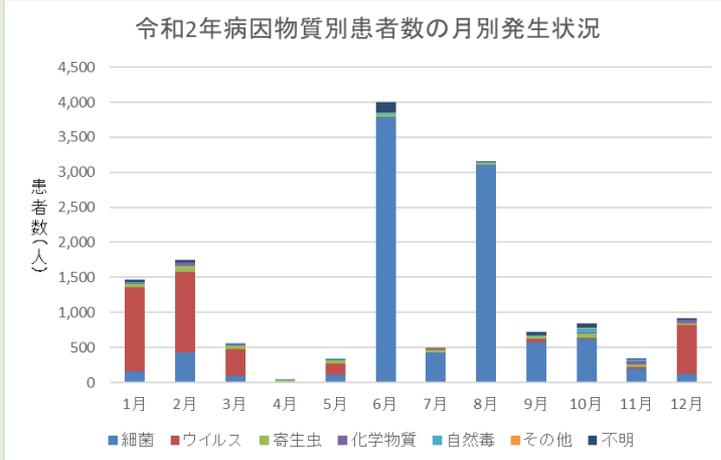


食中毒を予防しよう！

手指の消毒も忘れずに

食中毒の発生状況

食中毒は一年を通して発生しています。夏季は細菌性、冬季はウイルス性の食中毒が多いという特徴があります。



出典：厚生労働省,食中毒統計資料より作図

家庭でできる食中毒予防法

①食品購入時

- ❑ 賞味・消費期限のチェック！
- ❑ 肉類・魚介類はそれぞれポリ袋に入れる。

②家庭での保存

- ❑ 冷蔵庫に食材などを詰め込みすぎない。
- ❑ 冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下に維持。

③調理時

- ❑ 調理前に手洗いを！調理中もこまめに手洗いを！
- ❑ 野菜をよく洗う。
- ❑ 違う食材を切るときは、まな板や包丁を洗剤で洗ってから使用する。
- ❑ 肉や魚介類は生で食べるものから離す。
- ❑ 加熱は十分に！（目安は中心温度75℃で1分以上）

④食べる時

- ❑ 食べる前に手洗いを！
- ❑ 調理終了後はできるだけ早く食べる。

参考：厚生労働省,家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

食中毒予防の3原則

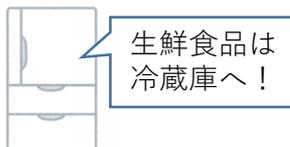
食中毒菌を

付けない



手洗いの徹底

増やさない



適切な温度管理

やっつける



十分な加熱



「食中毒になって試合に出られなかった」ということが起きないように、食中毒予防をしよう！！