

食中毒予防の 3原則

1 につけない

食品・食材に細菌をつけないよう、**清潔**にしましょう。
こまめな手洗いや器具の洗浄、
消毒が大切です。



2 増やさない



温度、水分、栄養が最適で
あれば細菌は増殖します。
**温度管理・迅速な調理・
早めに食べることで細菌
を増やさないようにしま
しょう。**

3 やっつける

加熱調理は、食品の中心部まで
75℃で1分以上加熱しましょう。
ノロウイルスの場合は、**85℃～
90℃で90秒以上**を目安に加熱
しましょう。



いわき観光情報ナビゲーター
フラおじさん
Iwakura

食事の前に 「手洗い」を!

手洗いの方法はこちら→



お肉はよく焼いて
食べよう



家庭でできる食中毒
予防の6つのポイント



食中毒や感染症を予防しましょう!!

食事の前に

「手洗い」を!

手洗いの方法は
こちら→



食中毒予防の3原則

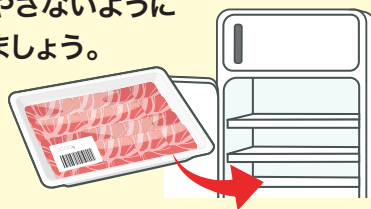
1 つけない

食品・食材に細菌をつけないよう、**清潔**にしましょう。こまめな手洗いや器具の洗浄、消毒が大切です。



2 増やさない

温度、水分、栄養が最適であれば細菌は増殖します。**温度管理・迅速な調理・早めに食べる**ことで細菌を増やさないようにしましょう。



3 やっつける

加熱調理は、食品の中心部まで**75℃で1分以上**加熱しましょう。ノロウイルスの場合は、**85℃～90℃で90秒以上**を目安に加熱しましょう。



お肉はよく
焼いて
食べよう



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



食品・食材に細菌をつけないよう、**清潔**にしましょう。
こまめな手洗いや器具の洗浄、
消毒が大切です。

① つけない



温度、水分、栄養が最適
であれば細菌は増殖し
ます。**温度管理・迅速
な調理・早めに食べる
こと**で細菌を増やさな
いようにしましょう。

② 増やさない



加熱調理は、食品の中心
部まで**75℃で1分以上**加
熱しましょう。ノロウイルスの
場合は、**85℃～90℃で90秒以上**
を目安に加熱しましょう。

③ やっつける

食事の前に「手洗い」を!



手洗いの方法は
こちら→



お肉はよく
焼いて
食べよう



家庭でできる
食中毒予防の
6つのポイント

いわき観光情報ナビゲーター
フラおじさん
Hula-Ojisan

