

下準備・調理時

菌をつけない



- 丁寧に手を洗う。
- ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗う。
- 生の肉や魚、卵を取り扱った後には、手を洗う。途中で動物に触ったり、トイレに行ったり、おむつを交換したり、鼻をかんだりした後の手洗いも大切。
- 肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の終わった食品にかからないように注意する。
- 生の肉や魚を切った包丁やまな板を洗わずに、他の食品を切らない。※洗ってから熱湯をかけて使いましょう。包丁やまな板は、用途別に複数あるとさらに安全。



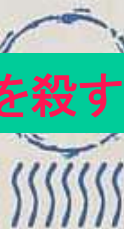
菌を増さない



- 冷凍食品など凍結している食品を調理台上に放置したまま解凍しない（解凍は冷蔵庫か電子レンジで）。
- 料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理する。
- 料理を途中でやめる場合は、そのまま室温に放置しないで冷蔵庫に入れる。※再び調理するときは十分に加熱しましょう。



菌を殺す



- 加熱して調理する食品は十分に加熱する（目安は中心部の温度が75℃で1分以上の加熱）。
- 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気をつける。熱の伝わりにくいものは、時々混ぜることも必要。
- 包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに、洗剤と流水でよく洗う。

食事時

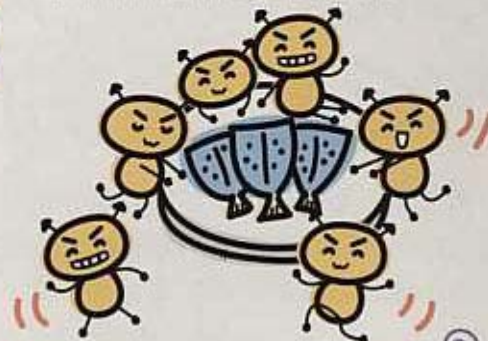
菌をつけない

- 食卓につく前に手を洗う。残った食品を扱う前にも手を洗う。
- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付ける。



菌を増さない

- 温かくして食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておく。調理前の食品や調理済みの食品は、室温に長く放置しない。※例えばO157は室温でも15~20分で2倍に増えます。



残った食品

菌をつけない

- 時間がたち過ぎたら、思いきって捨てる。
- ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てる。※口に入れるのは、やめましょう。



菌を増さない

- 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存する。



菌を殺す

- 残った食品を温めなおすときも十分に加熱する（目安は中心部分の温度が75℃で1分以上。みそ汁やスープなどは沸騰するまで）。

