



消費者庁

Consumer Affairs Agency, Government of Japan

内閣府食品安全委員会
厚生労働省 農林水産省

3つの決まりを守って 食中毒を防ごう

2

9

しっかりあらって食べものに **ばい菌**を「つけない」

■手あらいの前に ・ツメは短く切っておきましょう・時計や指輪ははずしておきましょう



【手をしっかり洗おう】

手にはいろんなばい菌(菌やウイルス)が付いているよ。食中毒をおこすばい菌を食べものに付けないように、ごはんの用意をお手伝いする時や食べる前には、かならず石けんで手を洗おう。

【食べものもしっかり洗おう】

野菜や魚、貝にもばい菌が付いていることがあるよ。だから、水道水などの清けつな水を流しながらしっかり洗おう。ためておいた水であらうのはやめてね。

【使った道具や食器もしっかり洗おう】

生の肉や魚を切った包丁やまな板は洗剤できれいに洗おう。食べ終わったら、使った食器もすぐに洗おう。



低い温度で保存して **ばい菌**を「増やさない」

【すぐに冷蔵庫、冷凍庫にしまおう】

ばい菌の多くはあたたかくて、じめじめして、栄養があると、どんどん増えるよ。肉や魚などの生の食べものやおそうざいなどは、買ったできるだけ早く冷蔵庫に入れよう。ご飯ができたらずくに食べるか、冷蔵庫に入れよう。煮物などをたくさん作ったとき、すぐに食べない分は小分けにして冷蔵庫に入れてね。

【冷蔵庫のものもすぐに食べよう】

冷蔵庫に入れても、ばい菌はゆっくりと増えるから、なるべく早く食べきろうね。

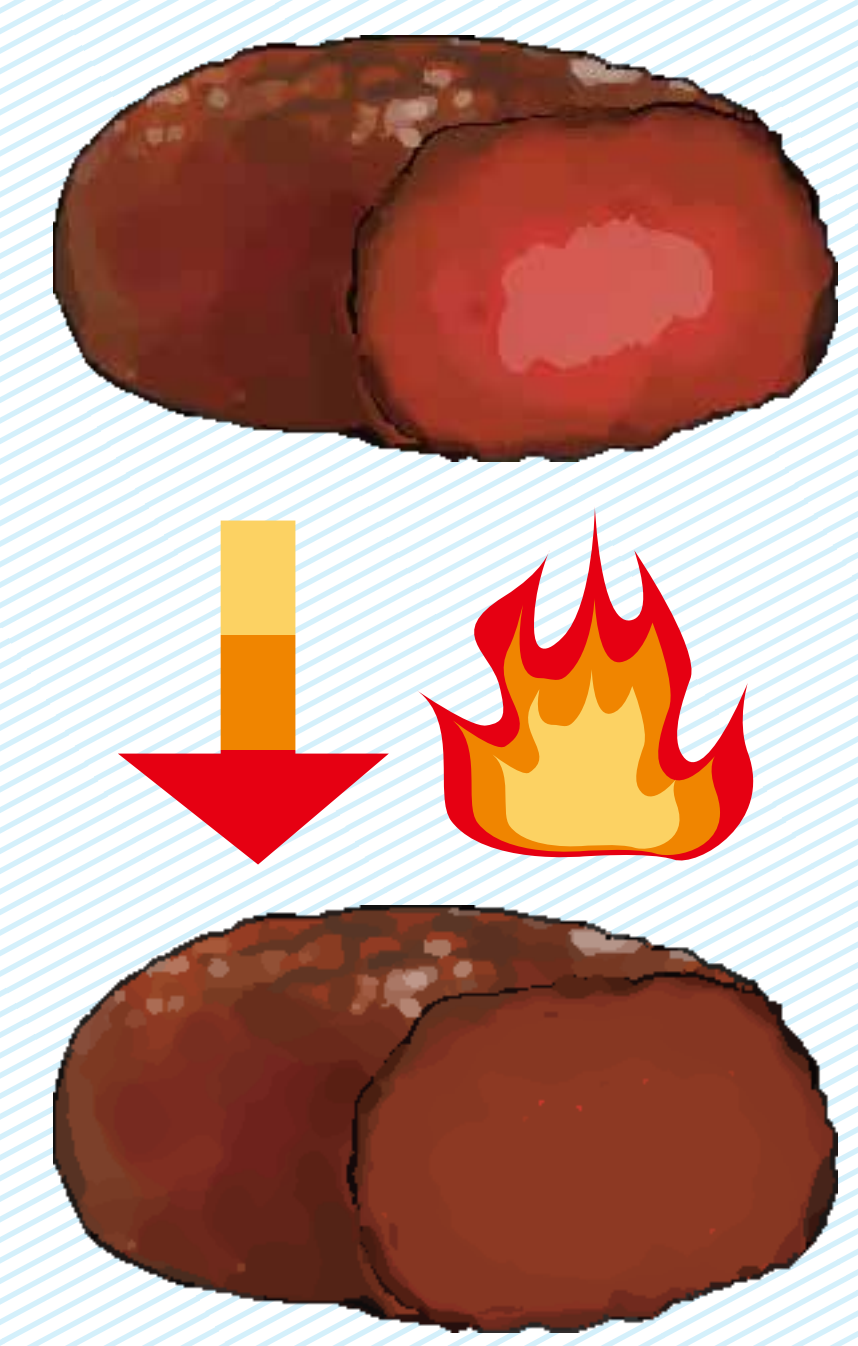
6

火や熱で **ばい菌**を「やっつける」

【お肉はしっかり中まで火を通そう】

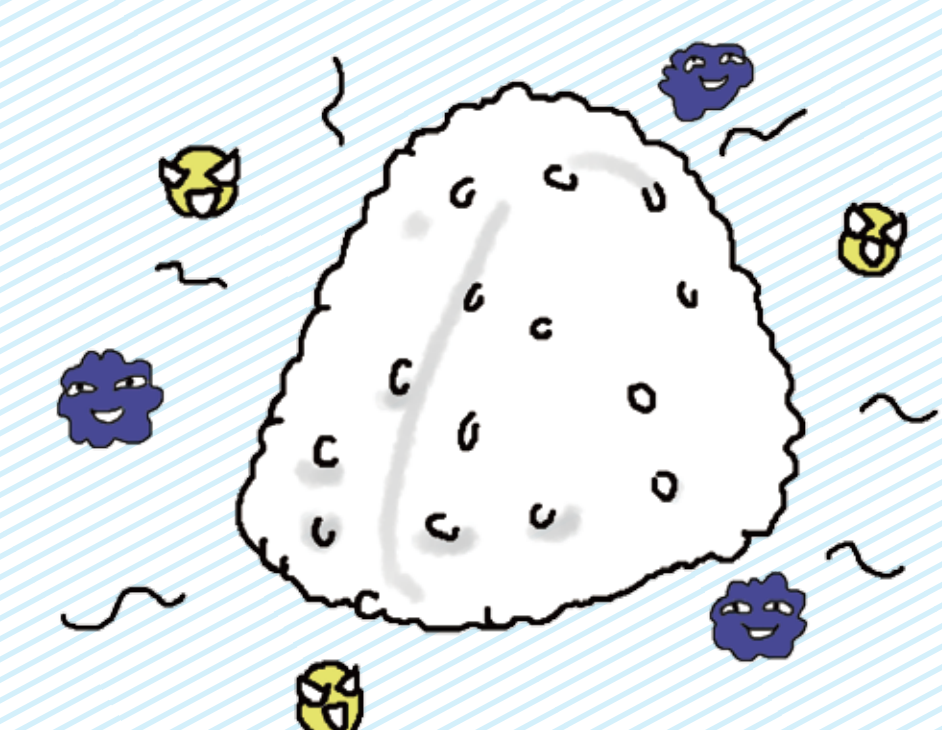
お肉は、しっかり中まで火を通そう。肉の中が赤から茶色に色がかわるまで火を通してね。

生の肉に付いているばい菌が焼けた肉に付かないように、生の肉をつかむはしや Tongue と、焼けた肉をとるときのはしや Tongue は別のものにしよう。



【ばい菌の作る毒に気を付けよう】

ほとんどのばい菌は熱に弱いよ。でも、火や熱でばい菌をやっつけても、ばい菌がつくった毒で体の具合が悪くなることもあるんだ。そうならないために、毒をつくるばい菌が増えないように、作ったらずくに食べるか、冷蔵庫に入れることが大切だよ。



何ができるか考えよう!

親子で学ぶ、食と暮らしの安全