

# 食中毒を防ぐのは あなたです!!

## 食中毒予防のための 食品衛生三原則



手洗いを十分にしましょう。  
具合が悪い時は調理に従事しない。

調理器具類（包丁、まな板、  
ふきんなど）は十分に洗浄消毒  
しましょう。

### 清潔

（つけない）



食肉や魚、調理済食品はそれ  
ぞれ、調理器具を使いわけま  
しょう。



### 迅速・冷却

（増やさない）

調理した食品は、  
すみやかに食べましょう。



なま物（刺身類）の買物は  
最後にしましょう。



食品は、低温（10℃以下）で  
保存しましょう。

### 加熱

（やっつける）

食品は十分に加熱  
（中心部が75℃・  
1分以上）しま  
しょう。  
（ノロウイルス汚  
染のおそれのある  
場合は85℃1分間  
以上）



井戸水などは、  
殺菌消毒して  
使用しましょう。

