



©岡山県「ももち」 「うらもち」

食中毒を 予防しましょう！

食中毒予防の基本は、次の3原則です。

菌やウイルスを「**付けない・持ち込まない**」「**増やさない**」「**やっつける**」
あなたは3原則のチェックポイントが守れていますか？



©岡山県「ももち」

原則①「**付けない・持ち込まない**」が最重要！

食品取扱い者の衛生管理

☑ **こんなとき、しっかりと手洗い**ができていますか？

- ・作業開始前及びトイレの後
- ・下処理の後（特に、生の肉、魚、卵などに触れた後は注意）
- ・調理や盛付の前



©岡山県「ももち」

裏面に手洗いのポイントが載ってるよ

☑ **下痢、嘔吐、発熱等、手指に化膿創**はありませんか？

- ・症状がある時は、調理作業に従事しないようにしましょう。
- ・自分に症状がなくても、菌やウイルスを持っていることがあります。
家族に症状がある時も直接食品に触れる作業は控えるようにしましょう。

☑ **清潔な服装**で作業していますか？

- ・**トイレに行く時や外出時は帽子、外衣を脱いで、履物を履き替え**ましょう。

調理器具

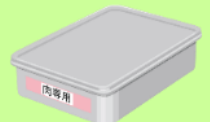
☑ 調理器具の**使い分け**はできていますか？

- ・**下処理用と調理済み食品用の区別**をしましょう。
- ・使用後は十分に洗浄し、乾燥後にアルコール等で消毒しましょう。

食品の取扱い

☑ **二次汚染**につながる取扱いはありませんか？

- ・生の肉や魚はドリップが漏れないように保管しましょう。
- ・調理済み食品の近くで下処理や洗浄を行わないようにしましょう。



手洗いのポイント



- ・石けんをしっかりと泡立てることで汚れが落ちやすくなります。
(親指・指の間・指先・手首に洗い残しが多いので注意)



- ・落ちやすくなった汚れを
流水でしっかりと洗い流しましょう。



- ・使い捨てのペーパータオルで、
水分と一緒に残った汚れを取り除きましょう。

- ・水分をしっかりと拭き取ってからアルコール消毒
をしましょう。



原則② 時間と温度を管理して「増やさない」

- ☑ 調理場所の温度、湿度は適切ですか？
 - ・細菌は、高い気温と湿度を好んで増殖しやすくなります。
温度は25℃以下、湿度は80%以下に保ちましょう。
- ☑ 調理済み食品の温度管理はできていますか？
 - ・細菌が増殖しにくい10℃以下または65℃以上で保管しましょう。
- ☑ 作り置きをしていませんか？
 - ・細菌は時間の経過につれて増殖します。作り置きは極力避けましょう。



原則③ 加熱で「やっつける」

- ☑ 食品は中心部まで十分に加熱できていますか？
 - ・細菌は75℃1分間以上、ノロウイルスは85℃～90℃90秒間以上の加熱でやっつけることができます。



異物混入に注意！

金属片や虫などの異物混入事案が多く発生しています。次の点に注意して異物混入防止に努めましょう。

- ・昆虫の侵入や発生を防ぐ (ドアを開放しない、網戸の破損確認)
(適切な清掃、ごみ処理を行い食品残渣を除去する)
- ・調理場所の整理整頓 (私物を置かない、持ち込まない)
- ・調理器具類を確認する (破損や欠け、ほつれ等)

