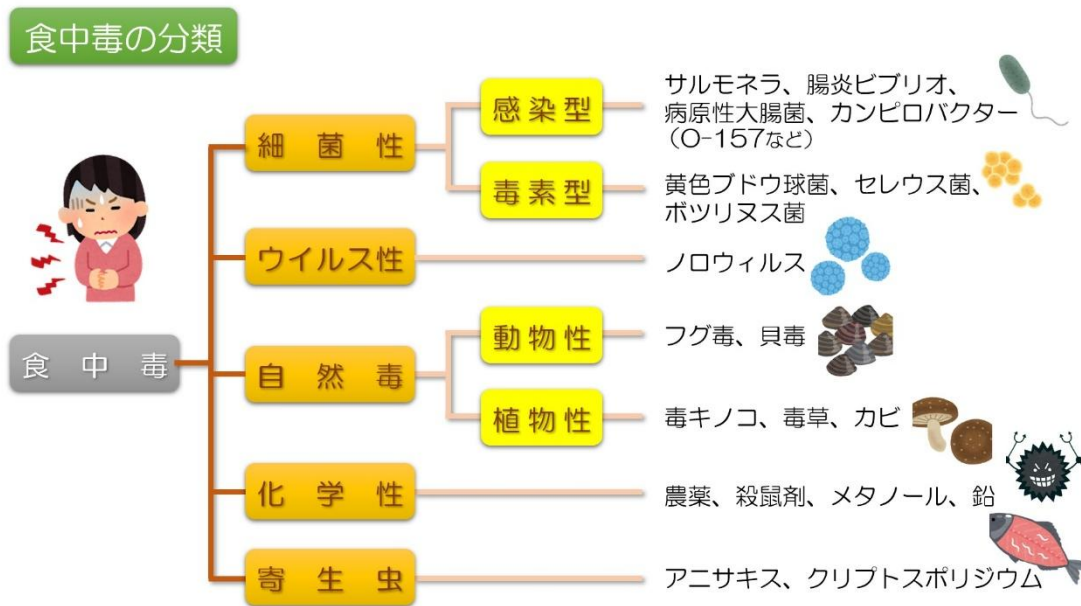


## 油断大敵!! みんなで防ごう食中毒

■食中毒は一年中発生します。高齢者は重症化しやすい為、日頃からの予防がとても大切です。  
安全な食事環境をみんなで守りましょう。



## 食中毒予防の3原則

### ① つけない

- 手洗いの励行  
※手洗いは食中毒予防の基本!
- 調理器具の洗浄、殺菌
- 調理場内の整理整頓



### ② 増やさない

- 適切な温度管理  
(冷蔵は10°C以下、冷凍は-15°C以下。保温は65°C以上)
- 調理後は速やかに食べる
- 調理済み食品は室温で放置しない

※冷蔵庫内の詰めすぎには注意。7割程度が目安です。



### ③ やっつける

- 加熱処理  
(食品は中心温度が75°Cで1分間以上の加熱が必要。  
ノロウイルスは85~90°Cで90秒以上の加熱が必要。)



### ■正しい手洗いが最大の予防

食事前/トイレの後/調理前後/外出から戻った時は必ず手洗い。石鹸と流水で30秒以上しっかり洗いましょう。

### ■こんな症状に注意

下痢・嘔吐・腹痛・発熱などの症状がある場合は、無理せず医療機関を受診しましょう。