

食中毒・O157

予防のポイント

清潔

菌をつけない

調理の前、食事の前には必ず石けんで手を洗いましょう。

食品も洗えるものは、しっかりと洗いましょう。

食品は常に新鮮なものを選びましょう。生鮮食品は購入後すぐに冷蔵庫に入れ、なるべく早めに食べましょう。消費期限、賞味期限も確認を。



迅速・冷却

菌を増やさない

細菌を増やさないよう、作った料理はおいしいうちに早く食べましょう。

冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう。

冷蔵庫を過信しない。詰め込みすぎや15秒以上開けないようにしましょう。



加熱・殺菌

菌を殺す

食品はしっかり加熱しましょう。細菌は75℃で1分以上加熱するとほとんど死滅します。中心部までしっかりと加熱しましょう。

使用後の調理器具は熱湯や除菌スプレーなどで消毒し、清潔にしておきましょう。

