



正しく知って予防しよう！ 食中毒

気温も湿度も高くなる時季は、細菌性食中毒が発生しやすくなります。
食中毒から身を守る 3 つのポイントを知って、日頃から衛生管理を行いましょう。

食中毒から身を守る 3 つのポイント

① つけない



調理の前後、
調理中は
こまめに手洗い

調理器具は熱湯や
塩素系漂白剤で消毒

② 増やさない



肉や魚、冷蔵・冷凍食品は
早めに適温保存

③ やっつける



調理で中心部まで
85℃で1分以上加熱

お弁当持参時にも **注意** が必要です！

食中毒の細菌は、水分(湿度、湯気等)、栄養、温度の条件がそろって増殖します。ご飯やおかずはしっかり冷ましてから、ふたを閉めましょう。保冷材や保冷バッグを活用し、食べるまで冷やして保存しましょう。



健保のLINEを開設しました。年間を通して食中毒に注意しましょう！

