

## ～ 食中毒予防について ～

食中毒の予防は台所や調理器具を衛生的に保つことが大切なポイントです。  
台所の整理整頓に心がけ、常にきれいにしておきましょう。

### \*調理時の注意点

- 調理の前や肉や魚を触ったときは、こまめに手を洗いましょう。
- 調理をするときは使い捨ての帽子、マスク、使い捨て手袋、エプロンを必ず着用しましょう。
- 使用後のふきは石鹸で洗って広げて干しておきましょう。
- 使用したまな板は必ず洗剤を使って洗い、よく乾燥させましょう。
- 食器洗いスポンジは定期的に点検し交換しましょう。
- 冷蔵庫の中や取手は定期的に拭き掃除をしてきれいにしましょう。
- 各施設に配布された食材は、配布された施設で使いましょう。

### 嘱託医 藤崎志保子先生からの アドバイス



食中毒の予防の三原則は「つけない」「増や

さない」「やっつける」です。

病原菌は目に見えないものだからこそ、日頃の注意が大切です。

調理器具は使ったらすぐ洗剤で洗って、清潔にしておきましょう。

アルコール消毒・塩素消毒も行って下さい。

### ★ 栄養コーナー ★

#### 食中毒とその予防

食中毒は暖かい時期や湿気の多い時期に多くなるイメージがあると思いますが、実際には季節や時期に関係なく年中どこでも発生しています。

食中毒を防ぐためには自分自身でできる対策をとるようにしましょう。

食中毒の原因は菌、ウイルス、寄生虫など様々ですが、そのいずれも「手洗い」「消毒」「過熱」で防ぐことができます。