

# 食中毒予防の三原則



## ①つけない

### 正しく手を洗う



調理前や食材を扱う前後、また、食事の前には手を洗う

### 魚や野菜はしっかり洗う



流水で洗い、表面の汚れをしっかり落とす

### ポリ袋を使ってドリップ漏れ防止



ドリップは他の食材に細菌等を付着させる原因となるため、液漏れを防ぐ

### 箸や調理器具は使い分ける



生肉や魚介類を扱う調理器具は他の食材に使わない

## ②ふやさない

### 食材に合わせて正しく保存



生鮮食品は冷蔵又は冷凍し、加工食品は表示された保存方法を守る

### 解凍は速やかに！



冷凍された食材を解凍する際は、電子レンジや流水で速やかに行う

### 冷蔵・冷凍は小分けにする



食材を冷蔵・冷凍する際は保存袋等に小分けにし、短時間で温度を下げる

### 残った料理を常温保存しない



調理済みの料理は冷蔵庫に保存し、早めに食べきる