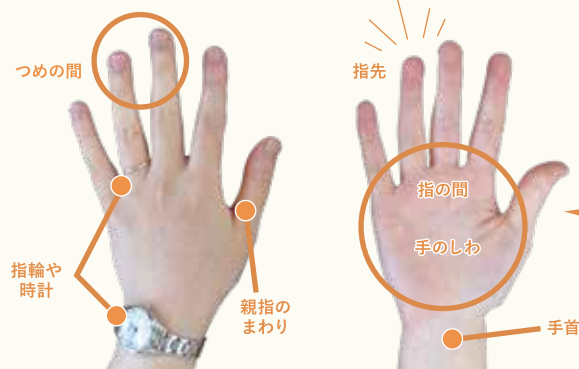


手洗いの手順

POINT 01

手を洗う前に、
指輪や時計は
外しましょう



POINT 02

洗い残しに注意

指先、つめの間、手首、
手のしわ、指の間、
親指のまわり

01



流水で汚れを洗い流す

02



しっかり
泡立てよう

せっけんを泡立てて
手のひらをこすり洗い

03



手の甲をこすり洗い

04



指の間をこすり洗い

05



親指と手のひらをねじり洗い

06



指先と手のひらでこすり洗い

07



手首も忘れずに

08



流水で泡を洗い流す

09



清潔な
タオルを使おう

ペーパータオルや乾燥した
タオルで水分をふき取る



手洗いの
動画はこちら

＼ちゃんとできてる？／

食中毒予防の

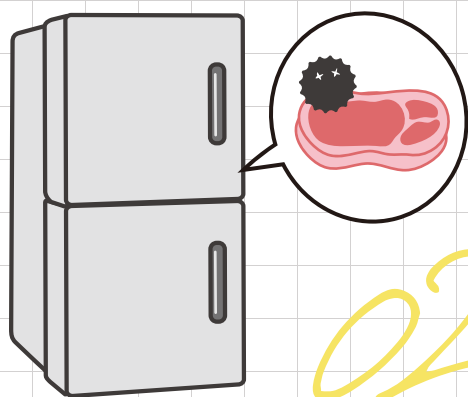
食べ物について食中毒の原因となる細菌やウイルスなどが体の中へ入ることによって食中毒が発生します。「つけない」・「増やさない」・「やっつける（殺菌する）」という3つの原則を守って、食中毒を防ぎましょう。

三原則

つけない

菌を食べ物に
うつさない！

調理前・トイレ後・肉や魚を
触った後は必ず手を洗いましょう。
まな板、包丁は生肉と野菜などで
使い分けましょう。



増やさない

菌を育てない！

食べ物は低温で保存しましょう。特に肉や魚などの生
鮮食品やお惣菜はすぐに冷蔵庫へ入れましょう。また、
早めに食べることが大切です。

やっつける

加熱で殺菌する！

中心温度は 75℃以上で1分以上が目安です！
（ノロウイルスは中心温度が 85℃以上で 90 秒
以上）野菜も肉もしっかり火を通して安全に。
使用した調理器具は洗浄後、煮沸殺菌を。

