

ちゅうい
注意!!

きよしつ しょくひんかんり 居室での食品管理について

しょくちゅうどく 食中毒について

しょくちゅうどく げんいん さいきん
食中毒の原因は”細菌”と”ウイルス”です。目に見えるものではありません。私た
ちの生活のありとあらゆる場所に存在します。食材にはもちろん、自分の手にも
付着しています。細菌は温度が20℃～50℃がもっとも発育に適した温度です。こ
れからの季節がその温度になります。注意してください。特に口の中は30℃前後で
増殖しやすいです。飲み残したペットボトルやコップに入っているお茶等も注意
が必要です。細菌が増殖していても見た目やニオイ、味に変化はありませんが、
腹痛や下痢など体調不良の原因になります。

しょくちゅうどくよぼう 食中毒予防のポイント

- た まえ せっけん て あら
食べる前に石鹸で手を洗う。
- ちょうり もの べんとうなど ちょうじかん しつおん ほうち
調理した物（お弁当等）長時間、室温に放置しない。
- しょうひきげん しょうみきげん かくにん
消費期限、賞味期限を確認する。
- れいぞう ひつよう しょくひん も かえ れいぞうこ ほかん
冷蔵が必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫に保管する。
- れいぞうこ つ す っ す っ す れいき じゅんかん わる
冷蔵庫に詰め過ぎない。（詰め過ぎると冷気の循環が悪くなる）
- じかん た す っ す おも き す
時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てる。
- ちよっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる。



食中毒予防の3原則
~つけない・ふやさない・やっつける~



※ たいちようふりよう お ひごろ かんり じゅうよう
※ 体調不良が起こらないためにも日頃から管理が重要です。

えいようし
栄養士より