

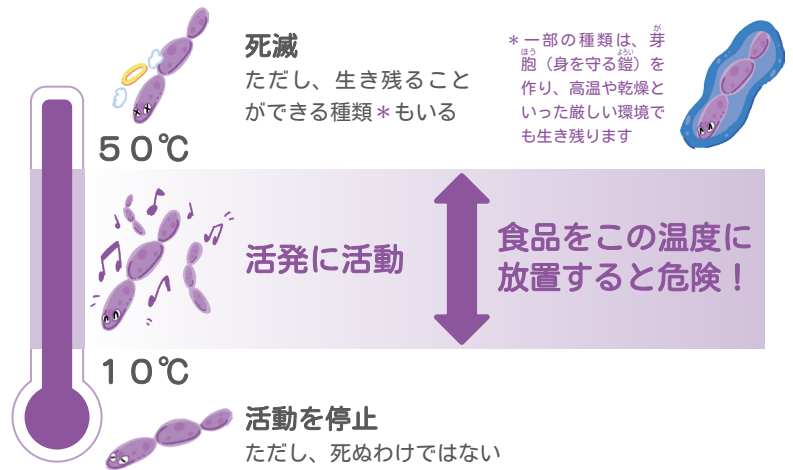
原則 2

ふやさない



温度管理

食中毒を起こす細菌の多くは、10℃～50℃程度で活発に活動し、ふえたり、毒素を作ったりします。
食材や調理済みの食品を、**細菌がふえやすい温度に放置しない**ようにしましょう。



コラム

冷蔵庫・冷凍庫、上手に使えていますか？

細菌をふやさないためには、冷蔵庫・冷凍庫を上手に使うことが大切です。

- 設定温度と実際の温度は違うため、温度計で実際の温度を確認する
(冷蔵庫10℃以下、冷凍庫-15℃以下)
- 冷蔵庫に入れる量は7割程度までにする
- 生の肉や魚は、他の食品を汚染しないように、清潔な容器などに密閉し、スペースを分けて保管する
- ドアの開け閉めはなるべく少なく、短い時間で行う

原則 3

やっつける



加熱

食品の**中心部まで**、確実に火を通しましょう。温めなおしをするときも、空気を含ませるようしっかりとかき混ぜながら全体を十分に加熱しましょう。

- **加熱の目安** 中心部を75℃で1分間以上
(ノロウイルスの対策には85～90℃で90秒間以上)



洗浄と消毒

野菜の消毒については、7ページへ

調理器具やふきんは、洗剤と流水でよく洗浄しましょう。汚れが残っていると、消毒の効果が弱まってしまう。汚れがしっかり落ちたら、消毒剤や熱湯で消毒しましょう。洗浄と消毒が終わったら、水分が残らないよう乾燥させることも大切です。

