



# ポイントを押さえて、かしこく食中毒を予防しましょう!

夏は細菌による食中毒が起こりやすくなります。「付けない」「増やさない」「やっつける」を守って、食中毒を予防しましょう。

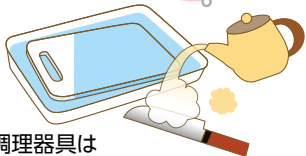
## 食中毒を防ぐ3つのきまり

### バイ菌を付けない

•手洗いを  
しっかり  
しましょう



•調理器具は  
清潔にしましょう

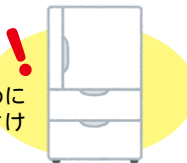


### バイ菌を増やさない

•買い物後は、  
早く冷蔵庫へ  
入れましょう



•残り物は、早めに  
冷蔵庫に片付け  
ましょう。



### バイ菌をやっつける

•加熱は、食品の  
中心まで火を  
通しましょう。



•温めなおす時も、  
十分に加熱しま  
しょう。

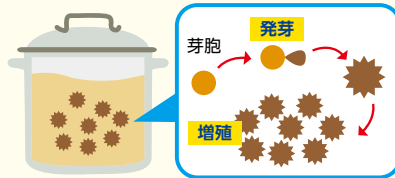


「加熱さえすれば大丈夫。」  
いえいえ、そんなことはありません。  
**冷やし方も大切です。**



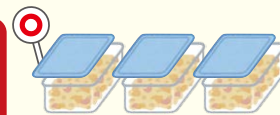
カレー、シチューなどの煮込み料理で、ウェルシュ菌による食中毒が多く発生しています。ウェルシュ菌は、熱に強い芽胞(がほう)を作り、生き残ります。

加熱調理後、冷却に時間がかかると、菌が急激に増加します。



室温で自然冷却では、  
冷めるまでの間に  
菌が増えます。

**小分けして  
早く冷ます**



保存する時は、  
小分けして、早く冷やしましょう。

