



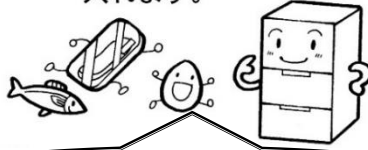
気温と湿度が高くなるこれからの時期は、食中毒の原因になる細菌が活発に活動する季節です。近年は、感染性胃腸炎が季節に関係なく発症しているようです。食中毒や様々な感染症予防のためにも以下の点に注意しましょう。

## 食中毒予防の基本

**菌を** **つけない**  
基本は手洗いです。



**菌を** **増やさない**  
購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。



**菌を** **やっつける**  
調理の時は十分に加熱を。



持ち運ぶ際には、保冷剤や氷で保冷！

## 適切な手洗いのタイミング

外から家に帰った時



調理の前



トイレの後



食事の前



## 「石けん」での手洗い

石けんを使って手を洗うと、水だけに比べて汚れが落ちやすく、手に残る菌やウイルスの数が減ります。よく泡立てて洗い、しっかり泡を洗い流すこともポイントです。最近は、アルコール消毒をする機会が増えていますが、アルコール消毒をすると手が荒れやすくなり、荒れた皮膚のすき間に細菌が入り込んでしまいます。作業が終わったら、ハンドクリームなどで保湿し、手荒れを予防することも大切です。



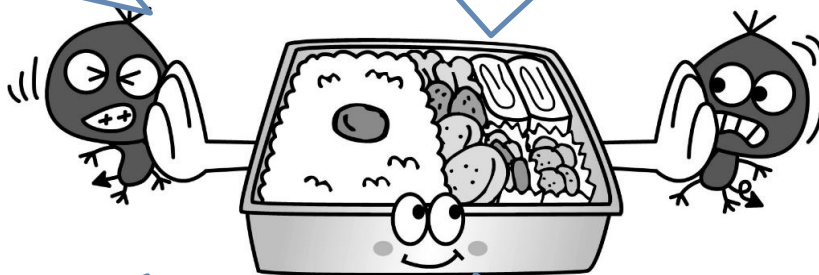
洗った後は、清潔なハンカチやペーパータオルで水分をふきとることも重要ポイント！

## お弁当の注意点

調理の前には  
石けんで手洗いを！

しっかり加熱して、  
冷ましてから詰める！

野菜は、  
水分をしぼって詰める！



殺菌作用のある、  
酸味(酢・梅)を活用！

保冷剤を活用し、  
できるだけ低温で保管！

直射日光厳禁！  
置き場所に気をつける