



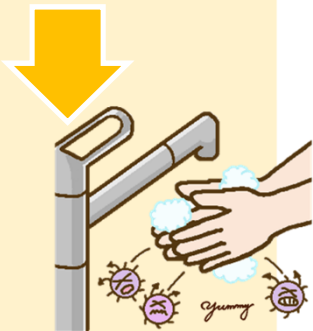
# みんなができる 食中毒予防

ぐんまちゃん

生活の中に食中毒予防の3原則「つけない・増やさない・やっつける」を取り入れて、食中毒を予防しましょう。

1

食中毒菌を  
つけない



洗う

調理の前に石けんで手を洗ったり、野菜など食材もしっかりきれいに洗う。

使い分ける

肉や魚を切った包丁やまな板をそのまま使わずに使い分ける。

2

食中毒菌を  
増やさない



冷蔵する

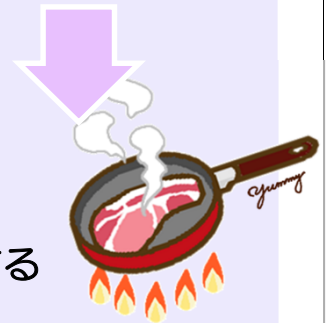
常温で放置せず、冷蔵庫で保存する。

早めに食べる

できた料理は時間をおかずに、早めに食べる。温かい物は温かいうちに、冷たい物は冷たいうちに食べる。

3

食中毒菌を  
やっつける



加熱する

食品の内部まで十分に火を通す。

消毒する

包丁やまな板などの調理器具は洗剤でよく洗ってから、熱湯や漂白剤で消毒する。

「もしかして食中毒？」と思ったら、医療機関を受診しましょう。

群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課