



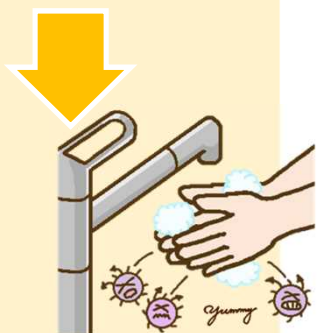
# 简单预防 食物中毒

Gunma-chan

生活中预防食物中毒的3项原则即「不沾·不增·消灭细菌」，请遵守并预防食物中毒。

1

不沾食毒菌



清洗

烹饪前用肥皂洗手，蔬菜等食材也需洗净。

分类使用

切肉的菜刀和砧板要与切鱼的分开使用。

2

不增食毒菌



冷藏

不能常温放置，请放冰箱保存。



尽早食用

做好的料理请勿隔期而需尽早食用。温食物应趁热食用，冷饮食品应趁冷食用。

3

消灭细菌



加热

加热时需足够火候使食品熟透。



消毒

菜刀和砧板等烹调器具请用洗涤剂清洗干净后，再用热水和漂白剂进行消毒。

自我感觉「万一是一是食物中毒？」，请到医疗机关受诊。

群馬县健康福祉部 食品・生活卫生课