

# 手洗いは基本です！

食中毒を予防するためには、食品に病原微生物をつけないことが大切です。そのために、まず基本となることは手洗いです。手洗いの重要性を十分理解して、「正しい手洗い」方法をしっかり身につけましょう。

## ① どうして手洗いが必要なの

食中毒は細菌やウイルス等に汚染された食品又は細菌が作り出した毒素を含む食品を食べることで発生します。

食中毒予防の3原則は、原因となる細菌等を

- ① につけない
  - ② 増やさない
  - ③ やっつける
- です。

まずは細菌等を食品につけないために、手指を介しての汚染を防ぐことがポイントです。

食中毒を防ぐために、正しい手洗いを行いましょう。



いつもあなたのそばで見守り隊  
「食の安全 まもり隊」

手を洗う前に確認すること  
① 爪は短く切っているか  
② 手指に傷はないか  
③ 指輪や時計ははずしているか

## ② 正しい手洗いの手順は

爪ブラシも使いましょ



① 石けんをつけて指からひきまで洗いぬいにもみ洗います。特に指の間や指先をよく洗う



② よく水洗いして、石けんが残らないようにする



③ もう一度石けんをつけて①を行う



④ ②と同様に流水でよくすすぐ



⑤ ペーパータオルなどでふく



⑥ 仕上げにアルコールを噴霧すると効果的

## ③ 手洗いが必要な時は



手洗い！

前

- ① 調理場に入る前
- ② 調理にとりかかる前
- ③ 調理済み食品をあつかう前
- ④ 食品を盛り付ける前
- ⑤ 食事の前

後

- ① 未調理の野菜、魚介類、食肉類や殻つき卵を扱った後、他の食品や調理器具に触れるとき
- ② 顔や毛髪に触れた後
- ③ 調理器具を洗った後
- ④ ごみの処理をした後
- ⑤ トイレの後



触ったあとは必ず手を洗いましょう！



いつもあなたのそばにいる  
「食の安全 ところがけ隊」