

# 手洗いの手順



1

水で手をぬらし、石けんをつけ、手のひらをこすり合わせる。



2

両手の指の間もこすり合わせる。



3

手の甲も、もう一方の手の平でこすり合わせる。(両手)



4

指先もこすり洗う。(両手)



5

爪の間の汚れを洗う。(両手)  
(爪ブラシを使うと効果的)



6

親指をもう一方の手の平でこすり洗う。(両手)



7

最後は手首を洗う。(両手)



8

十分に水で洗い流す。  
(①～⑧を2回繰り返す)



9

ペーパータオルなどで水気をよく拭き取る。



10

消毒用のアルコールをかけて手指によくすりこむ。

## 手を洗うタイミング

- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- 調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- 食卓につく前



# 食中毒予防の3原則

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、

- ① 細菌やウイルスなどを食べ物に「**つけない**」、② 食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」、③ 食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「**やっつける**」の3つの原則が重要です。

## つけない

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、必ず手を洗いましょう。  
(手洗いの手順は裏面を参照してください。)



### 手を洗うタイミング

- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- 調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- 食卓につく前
- 生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗い、殺菌しましょう。
- 食品の保管の際に、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたりしましょう。
- 焼肉などをする場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。

## 増やさない

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。



- 肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。
- 冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べましょう。

## やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。



- 加熱する食品は中心までよく加熱しましょう。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。(ノロウイルスは85℃から90℃、90秒以上加熱)
- ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗い、熱湯や消毒剤を使って殺菌しましょう。