

食品別 食中毒予防のポイント

付けない

穀物

一度に大量の米飯や麺類を作り置きせず、**必要量**だけ調理する。保存する場合は高温で保温するか、調理後速やかに小分けして**10℃以下**に保冷する。



付けない

お弁当

おにぎりは**ラップ**で包んで握り、**直接手で食品に触れない**ようにする。



増やさない

お弁当は調理後**涼しいところ**で保管し、早めに食べる。



果物 野菜 付けない

野菜や果物はよく洗う。特に野菜は土と一緒に**土中の食中毒菌**がついている可能性があるので念入りに洗浄する。**ヘタの周囲やくぼみ**には食中毒菌を含む汚れがたまりやすいので、特に丁寧に洗う。レタスやキャベツなどを生で食べる時は、葉を1枚ずつ洗う。

