

# 食中毒にならないために（調理編）

## 手洗い



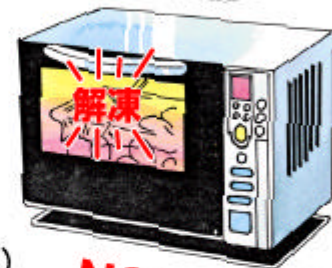
- 石けん・消毒剤を使う
- せいけつなタオルでふく
- 肉や魚をさわったとき
- 髪や肌、汚れ物などをさわったとき
- 指輪や腕時計をはずす、爪は短く切っておく



## 下準備



- 魚や貝類は調理前に水道水でよく洗い流す（刺身にするときは特に念入りに洗う）
- 解凍は冷蔵庫・電子レンジを使う（室温解凍は厳禁）
- 必要な量だけ解凍し、すぐ調理する
- 肉類・ハンバーグなどは火が通りやすいよう、薄く、小さめにする
- サラダにする生野菜は流水でよく洗い、きれいなまな板で、最初に切る（肉・魚とは別々に調理する）
- 使用後の包丁・まな板はすぐに洗う
- 洗ったあと、熱湯をかけて消毒すれば安心



## 調理

75℃ 1分



- 加熱は中心まで十分に火を通す
- おにぎりは素手でなく、ラップをしてにぎる
- ひび割れた卵はしっかり加熱、とき卵は残さずすぐ使う
- 調理済み食品は室温に長くおかない（短時間でも冷蔵庫へ入れる）
- 料理はできたら早めに食べる
- あたためなおすときは、十分に加熱する（汁物は沸騰するまで）
- 時間がたったものは思い切って捨てる

