

# 今日の豆知識

## 食中毒にご注意!



### 清潔

微生物をつけない

- ★手洗いの励行
- ★包丁・まな板・ふきんなどの殺菌
- ★調理場内の整理整頓
- ★ハエ・ゴキブリの駆除

### 迅速

細菌が増える時間を与えない

- ★すみやかに調理して早めに食べる
- ★調理後2時間以内に食べるとより安全

## 食中毒予防 3原則

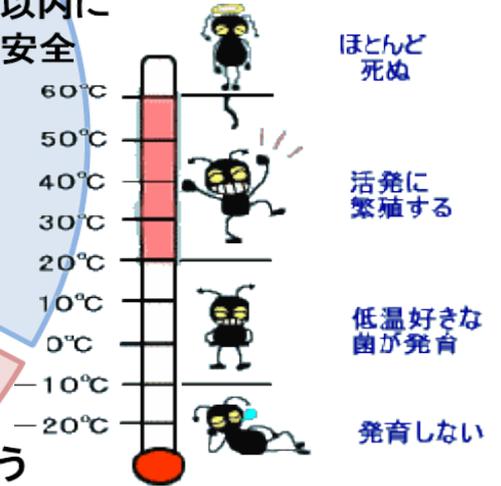
### 冷却

殺菌する

- ★微生物をやっつける
- ★中心部まで十分に加熱しましょう

### 加熱

75°C1分以上  
ノロウイルスは 85°C1分以上



## 衛生的な手洗い 手順

- 1 まず手指を流水でぬらす
- 2 石けん液を適量手の平に取り出す
- 3 手の平と手の平をすり合わせよく泡立てる
- 4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う (両手)
- 5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う
- 6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う (両手)
- 7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う (両手)
- 8 必要な場合は爪ブラシを使って指先をもみ洗う
- 9 両手首までていねいにもみ洗う
- 10 流水でよくすすぐ

お問い合わせはこちらまで

訪問看護ハビステーション  
和気あいあい

千葉県柏市松葉町7-26-5エレガンスマンション201号  
TEL:04-7189-8927  
FAX:04-7103-3741  
【営業時間】 9:00~18:00 (土日祝休み)