



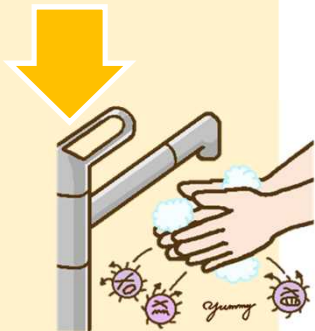
簡單易行 預防食物中毒

Gunma-chan

生活中預防食物中毒的3項原則即「不沾·不增·消滅細菌」，請遵守並預防食物中毒。

1

不沾細菌



清洗

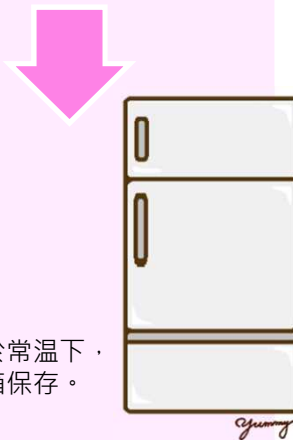
烹飪前用肥皂洗手，蔬菜等食材也徹底洗淨。

分類使用

切肉的菜刀和砧板要與切魚的分開使用。

2

不增細菌



冷藏

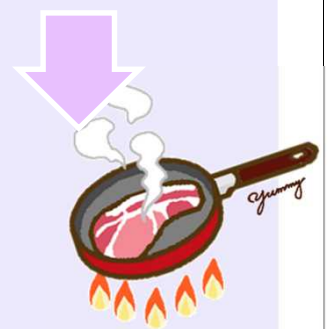
勿放置於常溫下，請放冰箱保存。

盡早食用

做好的料理勿放置過久，請盡早食用。熱食應趁熱食用，冷食應趁冷食用。

3

消滅細菌



加熱

食品需充分加熱煮熟。

消毒

菜刀和砧板等烹調器具請用洗碗精洗淨後，再用熱水和漂白劑進行消毒。

若自覺為「也許是食物中毒？」，請到醫療機關受診。

群馬縣健康福祉部 食品・生活衛生課