

# 食の安全を考えよう



## しよくちゆうどく 食中毒の予防

### しよくちゆうどく 食中毒 予防の3大 原則とは

- つけない** 細菌・ウイルスをつけない(手や調理器具をしっかりと洗って消毒)
- 増やさない** 細菌を増やさない(保存は低温で、早めに食べる)
- やっつける** 細菌・ウイルスをやっつける(調理の際の加熱は十分に)

### こんな時は必ず手を洗おう



しよくちゆうどく  
食中毒は、手についたウイルスや菌が  
口から体内に入ることによって起きるよ。  
手を洗うとウイルスや菌の数を減らし  
て、食中毒になるのを予防することが  
できるんだ。

#### ① 食中毒って?



食べ物や飲み物が原因でお腹が痛くなったり、  
下痢をしたり、熱が出たりすることです。

#### ② 細菌・ウイルスって?

細菌・ウイルスは目に見えないくらい小さな生き物です。  
種類によっては人に悪さをするものがあります。

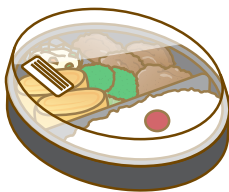


### 消費期限と賞味期限の違い

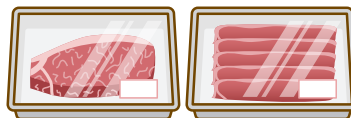
食品の包装には期限が表示されていますが、2種類あり、使い分けされています。

- ① 消費期限** 安全に食べられる期限。期限を超えると安全でなくなる可能性がありますので、この期限を過ぎた場合は食べない方がいいです。

例



コンビニ弁当



肉の切り身(生)



サンドイッチ

- ② 賞味期限** おいしさなどの品質が保たれる期限。比較的傷みにくい食品に表示されており、その期限を超えたからといってすぐに安全性に問題があるとは限りません。

例



缶詰



レトルトカレー

袋入りポテトチップス



どちらの期限表示についても、パッケージ等にかかれている方法で、未開封の状態  
で保存されていることが前提です。  
したがって、開封されていたり、保存方法  
が適切でない場合には、表示期限内  
であっても安全とは言えません。

この情報誌は



親子向け 子ども向け 大人向け  
のポイントに分かれています。