

預防食物中毒的3個原則

食物中毒是由於細菌或病毒附著在食物上並進入體內而引起的。 為了防止食物中毒：

- ① 讓細菌、病毒等病原菌"不沾染"食物， ② 讓沾染在食物上的細菌"不滋生"， ③ "消滅"附著在食物和廚房用品上的細菌和病毒
以上3個原則非常重要。

不沾染

人的手部沾滿了各種各樣的病菌，
為了避免食物中毒的病原菌沾染在食物上，請勤洗手。
(正確的洗手步驟請參照背面的說明)



何時洗手

- 開始煮飯之前
- 在處理生肉、魚、雞蛋等之前以及處理之後
- 在煮飯過程中上廁所或抹鼻涕之後
- 換尿布或者接觸動物之後
- 吃飯之前
- 為了避免從切生肉、魚等食材的砧板或其他用品上沾染細菌到無需加熱調理的蔬菜，每次使用砧板時請徹底清洗並消毒。
- 在儲存食物時，為了避免細菌從其他食物傳染到該食物上，請使用密封容器或覆蓋保鮮膜。
- 烹飪烤肉等時，請用不同的筷子來夾生肉和熟肉，以免交叉感染。

不滋生

大部分細菌在高溫多濕的環境下繁殖得更快，
但在10°C以下細菌繁殖會變得緩慢，
而在零下15°C以下細菌的繁殖會停止。
為了防止食物上的細菌滋生，儲存食物時保持低溫十分重要。



- 購買了鮮肉類、魚類等食品或者熟食後，請盡快放入冰箱內保存。
- 即使放入冰箱，細菌也會慢慢地滋生，因此不應過度依賴冰箱，請儘早食用。

消滅

大多數細菌和病毒會在加熱過程中被殺死，
因此無論是肉類、魚類還是蔬菜等食品，
只要充分加熱烹煮就可以安全食用。



- 加熱食品時，請確保將其加熱至中心部位。
一般建議將中心部位加熱至75°C並持續1分鐘以上。
(針對諾如病毒，應將其加熱至85°C至90°C並持續90秒以上)
- 廚房用品如擦布、砧板、菜刀等，也會附著細菌和病毒。
特別是在處理肉類、魚類、蛋類等之後的廚房用品，
應使用洗潔精充分清洗，並使用熱水或消毒劑進行消毒。

洗手的正確步驟



1

淋濕雙手，取適量肥皂，
掌心對掌心均勻塗抹和搓揉。



2

雙手的手指間也要互相搓揉。



3

用另一隻手的掌心搓揉手背
(雙手交換著進行)



4

指尖也要充分搓洗。
(雙手交換著進行)



5

清洗手指甲間的污垢。
(雙手交換著進行)
(使用指甲刷效果更佳)



6

將拇指放在另一隻手的掌中搓揉。
(雙手交換著進行)



7

最後清洗手腕。
(雙手交換著進行)



8

用清水徹底沖走泡沫。
(重複步驟①~⑧兩次)

※指甲刷應保持清潔並妥善存放。



9

用紙巾等擦乾雙手。



10

在手上倒少量的酒精消毒液，
搓揉手指。

何時洗手

- 開始煮飯之前
- 在處理生肉、魚、雞蛋等之前以及處理之後
- 在煮飯過程中上廁所或抹鼻涕之後
- 換尿布或者接觸動物之後
- 吃飯之前



大阪府

大阪府健康醫療部生活衛生室食品安全推進課
(如有疑問，請諮詢最近的保健所)



©2014 大阪府もぐやん