



家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

①食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック!
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
(できれば保冷剤(氷)などと一緒)
- 寄り道しないでまっすぐ帰ろう

②家庭での保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
- 入れるのは7割程度に
- 冷蔵室は10℃以下に維持
- 冷凍室は-15℃以下に維持
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

③下準備

- こまめに手を洗う
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- 冷凍食品の解凍は冷蔵室で
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒
- 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 肉・魚は生で食べるものから離す
- 野菜もよく洗う
- ゴミはこまめに捨てる
- 井戸水を使っていたら水質に注意

④調理

- 台所は清潔に
- 作業前に手を洗う
- 加熱は十分に
(目安は中心部分の温度が75℃で1分間以上)
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

⑤食事

- 食事の前に手を洗う
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- 長時間室温に放置しない

⑥残った食品

- 作業前に手を洗う
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 早く冷えるように小分けする
- 温めなおすときは十分に加熱する
(目安は75℃以上)
- 時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

食中毒予防の3原則

食中毒菌を

「付けない、増やさない、やっつける」



◆食中毒かなと思ったら

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。
医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、
早めに医師の診断をうけましょう。

