



食中毒予防の6つのポイント



下記の6つのポイントを押さえて、食中毒を防ぎましょう！



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）などと一緒に）
- 寄り道しないでまっすぐ帰る

2. 家庭での保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ！
- 冷蔵庫に入れるのは7割程度に
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-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る

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庫で
- 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（めやす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