

食中毒予防

つけない！ ふやさない！ やっつける！

細菌が育ちやすいのは6月～9月ごろです。食中毒予防のポイントを日頃から心がけて実践してみてください。

まずは、食中毒の原因となる菌を食品につけないことが大切です。ただ、細菌やウイルスは目に見えないので確認できません。そこで、次に大切になるのが増やさないように保存方法に気を付けることです。そして、最後に十分な加熱で菌をやっつけることが大切です。

～3つの原則を実践するための6つのポイント～

point 1

食品の購入

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

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

point 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

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

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

point 3

下準備

冷凍食品の
解凍は
冷蔵庫で

タオルやふきんは
清潔なものに交換

ゴミはこまめに
捨てる

こまめに
手を洗う

肉・魚を
切ったら洗って
熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら
水質に注意

肉・魚は生で食べる
ものから離す

野菜も
よく洗う

包丁などの器具、
ふきんは洗って消毒

point 4

調理

加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分以上)

台所は
清潔に

作業前に
手を洗う

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
止めたなら
食品は冷蔵庫へ

point 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

point 6

残った食品

時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも怪しいと思ったら、
思い切って捨てる

作業前に
手を洗う

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように
小分けする

引用：厚生労働省ホームページ