

家庭でできる食中毒予防

～6つのポイント～

家庭での食中毒予防は、食品を購入してから調理して食べるまでの過程でどのように細菌を“つけない”、“増やさない”、“やっつける”を実践していくかにあります。

6つのポイントを実行して家庭での食中毒を予防しましょう。

point ①

食品の購入

- ・消費期限など表示で確認する。
生鮮食品はなるべく新鮮なものを購入する
- ・肉や魚などは、水分がもれないようにビニール袋などに分けて包む
- ・冷蔵・冷凍品は、最後に買って寄り道せずに持ち帰る

消費期限



point ②

家庭での保存

- ・冷蔵庫は 10℃以下に、冷凍庫は -15℃以下に保ち、詰めすぎない（目安は7割程度）

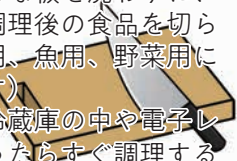


- ・肉や魚などは、水分が他の食品にかからないようにビニール袋や容器に入れて保存する

point ③

下準備

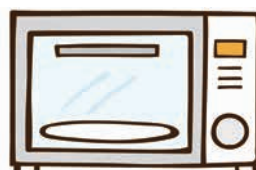
- ・台所を片付け、清潔なタオルやふきんを使う
- ・調理の前、生の肉、魚、卵を取り扱った後に手を洗う。途中で動物に触ったり、トイレに行った後も忘れずに！
- ・肉や魚などの汁が、サラダなど生で食べるものや調理済みの食品にかからないように注意する
- ・生の肉や魚を切った包丁やまな板を洗わずに、野菜など生で食べる食品や調理後の食品を切らない（包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用に使い分けるとさらに安全です）
- ・冷凍品は料理に使う分だけ冷蔵庫の中や電子レンジで解凍し、解凍が終わったらすぐ調理する



point ④

調理

- ・食品は中心まで十分に加熱する（目安は食品の中心温度が 75℃で1分以上）
- ・電子レンジを使う場合は、時々かき混ぜるなどして均一に加熱する
- ・料理を途中でやめる時は、冷蔵庫に入れる



point ⑤

食事

- ・食べる前に手を洗う
- ・清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付ける
- ・料理は室温に長く放置せず、温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べる



point ⑥

残った食品

- ・残った食品は、清潔な容器に小分けして保存する
- ・残った食品を温め直す時は、十分に加熱する。味噌汁やスープなどは、沸騰するまで加熱する
- ・ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てる

