



まさか自分が 食中毒!?

を防ぎましょう。

No.R8-03
(R8.5.19発行)

梅雨から夏(6月~8月)は細菌による食中毒が発生しやすい時期です。
食中毒予防3原則と6つのポイントを実践して、食中毒を予防しましょう!

食中毒予防の3原則



菌をつけない = しっかり洗う!

- 生の肉や魚、卵などの食材を扱う前後は手を洗い、まな板などの器具も使用の都度清潔にしましょう。



菌を増やさない = 低温で保存!

- 食べ物に付着した細菌を増やさないために低温で保存しましょう。
- 冷蔵庫を過信せず、早めに食べましょう。



菌をやっつける = しっかり加熱!

- ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。
- 食品の中心部まで75℃で1分以上しっかり加熱しましょう。

(政府広報より抜粋)

家庭でできる-食中毒予防6つのポイント-

1. 食品の購入



- ・消費期限を確認する
- ・肉・魚は分けて包む
- ・保冷剤や氷を活用
- ・寄り道をせず早めに帰る

2. 家庭での保存



- ・帰ったらすぐ冷蔵庫へ
- ・冷蔵庫の中は7割程度に
- ・肉・魚は水分が漏れないようビニール袋や容器で保存

3. 下準備



- ・タオル、ふきんは清潔なものを使う
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- ・まな板や包丁は肉・魚・野菜など用途別にそろえる
- ・器具やふきんは洗って消毒

4. 調理



- ・作業前に手を洗う
- ・加熱は十分に行う
- ・器具は使う都度、洗浄・消毒
- ・調理を途中で止めるときは食品を冷蔵庫に入れる

5. 食事



- ・食事前に手を洗う
- ・清潔な器具で盛り付ける
- ・長時間室温で放置しない

6. 残った食品



- ・小分けして早く冷ます
- ・清潔な容器で保存する
- ・再加熱は十分に行う
- ・少しでも怪しいものは捨てる

テイクアウト等を利用する際もご注意を！

- ◆購入後は長時間持ち歩かない！
- ◆持ち帰ったらすぐに食べる！
- ◆中心までしっかり再加熱！
- ◆食べる前にはしっかり手洗い！

