

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

暑い8月が過ぎ、涼風が吹く季節になりました。朝晩は涼しいのですが、日中の気温はまだまだ高く、これからが食中毒の発症時期となります。また、家庭での発症も増加します。

次の6つのポイントを紹介するので、ぜひ実践し、食中毒を予防しましょう！

point 1
食品の購入

消費期限などの表示をチェック！

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

肉・魚はそれぞれ分けて包む

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

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

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

生肉・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

生肉・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

食中毒の3原則

食中毒菌を

「付けない、増やさない、やっつける」