

かてい 家庭でも

しょくちゅうどくよぼう たいせつ
食中毒予防が大切です！

きおん たか 季節
気温が高くなるこれからの
しょくひん とりあつか とく ちゅうい
食品の取扱いには特に注意しましょう！



かてい しょくちゅうどくよぼう 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

<1 しょくひん こうにゅう 食品の購入>



- にく さかな わ つつ ほれいざい こおり しょう
• 肉・魚は分けて包みましょう（できれば保冷剤や氷を使用）
- か もの あと かえ
• 買い物の後は、まっすぐ帰りましょう

<2 家庭での保存>

- れいそうこ どい か れいとうこ たも
• 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう
- か もの かえ しょくざい れいそうこ い
• 買い物から帰ったら、食材はすぐ冷蔵庫に入れましょう
- れいそうこ なかみ わりていど
• 冷蔵庫の中身は7割程度にしましょう



したじゅんび <3 下準備>

にく さかな なま た はな
• 肉・魚は生で食べるものから離しましょう

て あら
• こまめに手を洗いましょう

やさい あら
• 野菜もよく洗いましょう

ほうちょう いた にく さかな き あら ねっとうしょうどく
• 包丁・まな板は肉・魚を切ったら、洗って熱湯消毒をしましょう



ちょうり <4 調理>

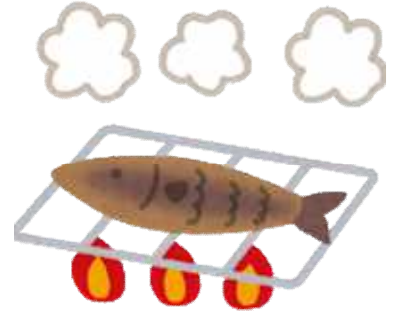
ちょうりまえ て あら
• 調理前にしっかり手を洗いましょう

しょくざい じゅうぶん かねつ
• 食材は十分に加熱しましょう

ちゅうしんぶぶん おんど ぶんかんいじょう
(中心部分の温度が75℃で1分以上がめやす)

でんし つか とぎ きんいつ かねつ
• 電子レンジを使う時は、均一に加熱されるようにしましょう

ちょうり とちゅう や しょくざい れいそうこ い
• 調理を途中で止めたら食材は冷蔵庫に入れましょう



しょくじ <5 食事>

しょくじ まえ て あら
• 食事の前に手を洗いましょう

も せいけつ きぐ しょくき
• 盛りつけは清潔な器具、食器を使いましょう

ちょうじかんしつおん ほうち
• 長時間室温に放置しないようにしましょう



のこ しょくひん <6 残った食品>

じかん すこ あや おも しょくひん
• 時間がたちすぎたり、少しでも怪しいと思った食品は
思い切って捨てましょう

あたた なお じゅうぶん かねつ
• 温め直すときは十分に加熱しましょう (めやす 75℃以上)

ほぞん さい はや さ こわけ
• 保存する際は、早く冷めるように小分けしましょう

