

# 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  
気温が高くなるこれからの季節

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

### <2 かてい ほそん 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 買い物から帰ったら、しょくざい れいそうこ い 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>

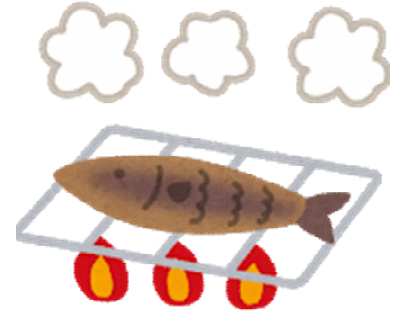
ちょうりまえ て あら  
• 調理前にしっかり手を洗いましょう

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)

ほそん 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

