

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 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



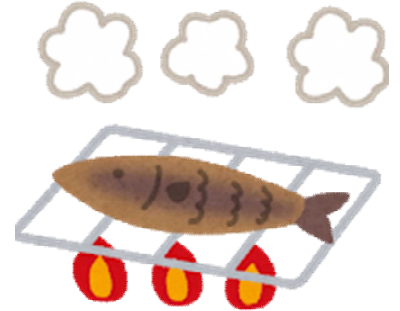
したじゅんび <3 下準備>

- 肉・魚は生で食べるものから離しましょう
- こまめに手を洗いましょう
- 野菜もよく洗いましょう
- 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>

- 調理前にしっかり手を洗いましょう
- 食材は十分に加熱しましょう
- (中心部分の温度が75℃で1分以上がめやす)
- 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
- 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>

- 食事の前に手を洗いましょう
- 盛りつけは清潔な器具、食器を使いましょう
- 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>

- 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
- 温め直すときは十分に加熱しましょう(めやす75℃以上)
- 保存する際は、早く冷めるように小分けしましょう



食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」