

# 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！

しょくちゅうどくよぼう げんそく  
食中毒予防の3原則は、

しょくちゅうどくきん つ ぶ  
食中毒菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」！

きおん たか きせつ  
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 よ みち かせ 買い物の後は、寄り道せずに戻りましょう



### <2 しょくひん ほぞん 食品の保存>

- れいそうこ どい か れいとうこ い か 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 かせ 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
- れいき い わた れいそうこ い わりていど 冷気が行き渡るよう冷蔵庫に入れるのは7割程度にしましょう



### <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

れいとうしょくひん かいとう としき しつおん ほうち れいそうこ かいとう  
• 冷凍食品を解凍する時は室温に放置せず、冷蔵庫で解凍しましょう

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、洗って熱湯消毒しましょう



### <4 調理>

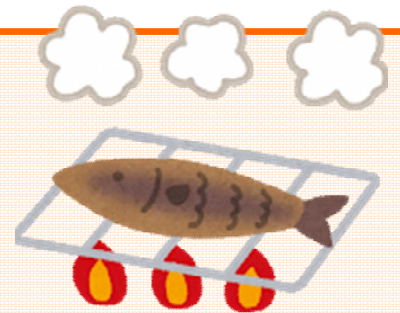
ちょうりまえ て あら  
• 調理前にしっかり手を洗いましょう

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 としき 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



### <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 しょつき  
• 盛りつけは清潔な器具、食器を使いましょう

ちようじかんしつおん ほうち  
• 長時間室温に放置しないようにしましょう



### <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

おも き す  
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 (めやすは75℃以上)

ほそん さい はや さ あさ ようき こわけ  
• 保存する際は、早く冷めるように浅い容器に小分けしましょう

