

# 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

## 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

できれば  
保冷剤(氷)  
などと一緒

## 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

肉・魚は汁が  
もれないように  
包んで保存

停電中に庫内温度に  
影響を与える扉の  
開閉は控えましょう

冷蔵庫は  
10℃以下に  
維持

冷凍庫は  
-15℃以下に  
維持

## 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

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

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

手洗い後、  
清潔な器具、  
容器で保存

作業前に  
手を洗う

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」