

# 安全な料理を作るために



## 保管のポイント

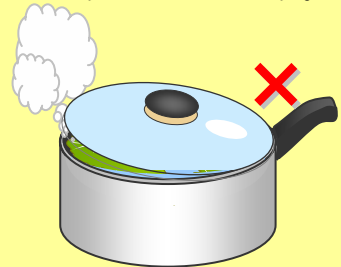


冷蔵庫に食品を詰め込みすぎると、食品をしっかり冷やすことができません。冷蔵庫に入れる量は7割程度にしましょう！

### お惣菜

粗熱はとっていますか？

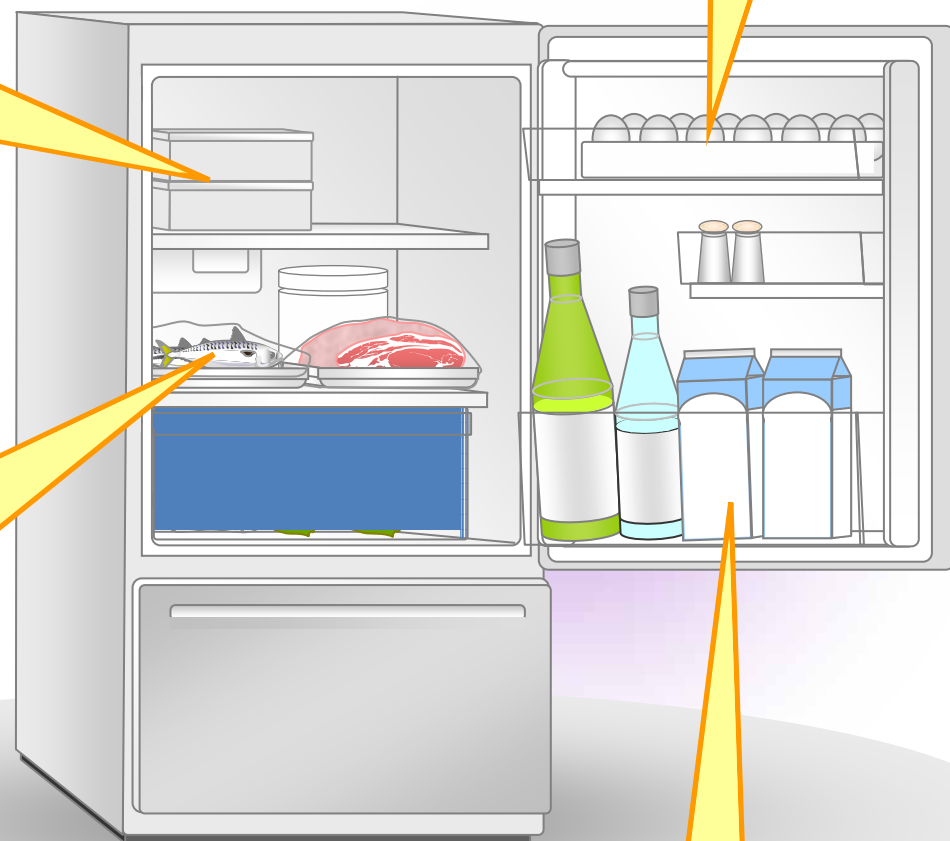
冷蔵庫に熱い料理を入れると、冷蔵庫内の温度が急上昇して、細菌が増えやすくなります。熱い料理はタッパーなどに小分けし、冷ましてから冷蔵庫に入れるようにしましょう。



### 卵

卵を割って保管していませんか？

卵は料理に使う分だけを使う直前に割り、すぐに調理しましょう。割った後の卵をそのまま放置すると細菌が増えやすくなり危険です。



### お肉・お魚

他の食品を汚染していませんか？

お肉やお魚から出た汁（ドロップ）が他の食品を汚染しないよう、ビニール袋などに入れて保管しましょう。



お肉やお魚には食中毒菌が付いていることがあるため、例えば上の写真のような保存方法だと、食中毒菌が漬物に移ってしまい、漬物を食べた際に食中毒になってしまう可能性があります。

### 飲み物など

賞味期限の正しい意味を知っていますか？

賞味期限とは、「開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期限」のことです。

一度開封したものは、表示されている期限にかかわらず、早めに消費するようにしましょう。表示されている期限は、開封後も保証されていないわけではありません。

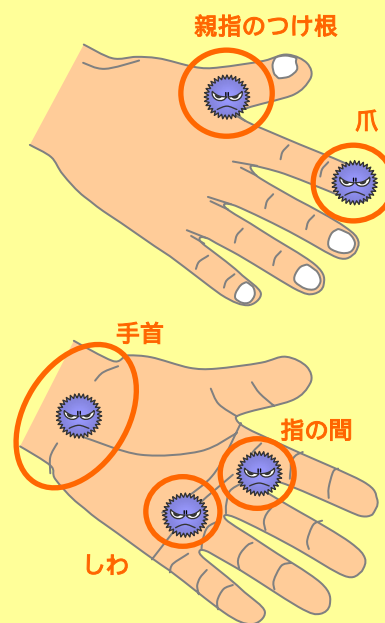


## 調理のポイント

### 手洗い

調理の前や、お肉やお魚を触った後には、正しい手順で、洗い残しのないようしっかりと手を洗いましょう！

汚れがたまりやすい部分



1	2 ツルツル	3 ガリガリ
4 ムギユムギユ	5 ネジネジ	6 グルグル
水で汚れを落として石けんを泡立てる	手の平と手の甲をこすって洗う	指先を立ててシワの間もよく洗う
両手を組んで指の間もよく洗う	親指をにぎって指の付け根もよく洗う	手首をつかんでよく洗う

### 食品ごとの取扱い

**お肉** お肉を半生で食べていませんか？

お肉は、中までしっかり加熱し、お肉についている細菌をやっつけましょう。加熱不十分のお肉を食べることはとても危険です！



**お魚** 生魚は水道水で洗っていますか？

生魚には腸炎ビブリオという食中毒菌が付いていることがあります。真水に弱いので、流水で洗い流しましょう。



**野菜** 洗い残しはないですか？

野菜に付着した汚れや目に見えない細菌を落とすため、汚れが残りやすい部分（根元、ヘタの周り等）を中心に、流水で丁寧に洗いましょう。



生で食べる野菜をカットするときは、洗浄・消毒後の包丁・まな板を使いましょう。肉用や魚用とは別に、野菜専用のものがあればベスト！

