

食中毒予防のポイント

食中毒は、飲食店など外で食べる食事だけでなく、家庭でも発生しています。食品を購入してから調理して食べるまでの6つのポイントで、食中毒予防の3原則を実践しましょう。

食中毒予防の3原則

1 つけない ▶ 洗う!

手には菌がたくさんついているので、菌が食べ物につかないようこまめに手を洗いましょう。
また、食べ物にも菌はついているので、土つきの野菜などはきれいに洗い、調理器具もこまめに洗いましょう。

2 ふやさない ▶ 低温保存!

菌のほとんどは低温で増殖が遅くなります。
食べ物についた菌を増やさないため、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。

3 やっつける ▶ 加熱!

ほとんどの菌は熱でやっつけることができるので、加熱が効果的です。特に、お肉料理は中心部までよく加熱しましょう。
(目安:中心部の温度が75℃以上で1分間以上)

- 賞味期限などの表示をチェックする
- お肉・お魚はそれぞれ分けて包む
- 寄り道しないでまっすぐ帰る

1 買い物



2 家庭での保存



- 帰ったらすぐ冷蔵庫へしまう
- 冷蔵庫につめすぎない(7割程度)
- 冷蔵庫は10℃、冷凍庫は-15℃以下に保つ

3 下準備



- こまめに手を洗う
- タオル・ふきんは清潔なものを使う
- 野菜はよく洗う
- お肉・お魚は生で食べるものと区別する
- 調理器具を消毒する
- 食べ物の解凍は、冷蔵庫や電子レンジで行う

4 調理



- 十分加熱する
- 調理を途中で止めた食品は冷蔵庫へしまう

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

6 残った食品



- 清潔な器具・容器で保管する
- 早く冷えるよう小分けする
- 時間がたったものは捨てる
- 温めなおすときは十分加熱する

家庭でできる
食中毒予防
6つのポイント