

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)
などと一緒に

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