

# 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!

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

寄り道しないでまっすぐ帰ろう



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

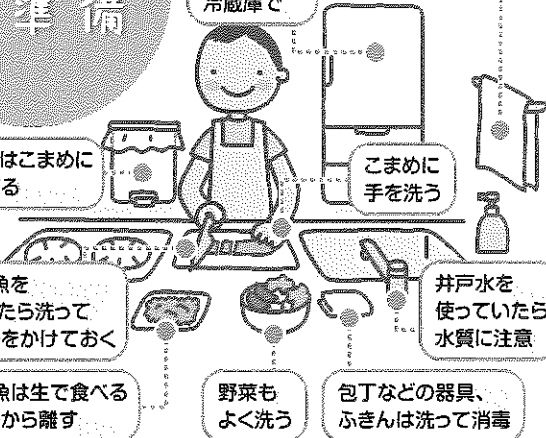
肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

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

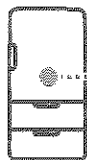
加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

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



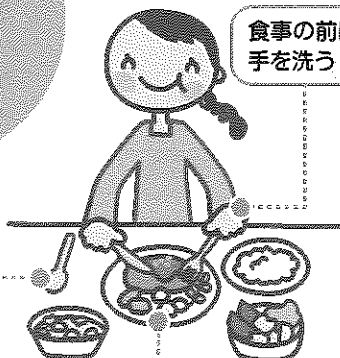
point 5

## 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

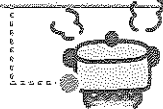
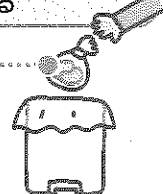
時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

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」

## 食肉による食中毒を防ぐポイント

- ・ 生のお肉は食べない、注文しない  
生食用牛肉(ユッケ、牛刺し、牛タタキなど)は、基準を満たしたものの以外の販売・提供はできません。市内で基準を満たしている生食用食肉取扱施設は市ホームページに掲載しています。ただし、子どもや高齢者、体の弱い方は菌に対する抵抗力が低いので、基準を満たしている牛肉を含め、鶏刺しや生センマイなどお肉を生で食べることは控えましょう。
- ・ お肉は中まで火をとおす  
牛・豚レバーや豚肉は、中心部まで十分に加熱することが義務付けられています。牛を含めた獣畜及び家きんの内臓について食中毒の原因となる菌等が付着している可能性があるため、赤い部分がなくなるまでしっかり焼きましょう。75℃で1分加熱すれば、食中毒を起こす菌は殺菌できます。
- ・ トングを正しく使用する  
お肉を網や鉄板に乗せるときはトング、片面焼いた肉を裏返すときにもトングを使い、両面焼いた後の取り分けは箸で行うといった正しいトングと箸の使い分けをしましょう。また、焼けた肉と生肉を重ねないようにしましょう。