

細菌が原因となる食中毒は夏場に多く発生しています。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」を守るため、家庭で次の6つのポイントを実行しましょう。

## 〈家庭でできる食中毒予防の6つのポイント〉

### ポイント① 食品の購入

購入後は寄り道をせず、真っすぐ家に帰る

消費期限などの表示をよくチェックする

肉、魚はそれぞれ分け、可能であれば保冷剤(氷など)と一緒に包む



### ポイント② 家庭での保存

帰ったらすぐに冷蔵庫へ入れる  
冷蔵庫、冷凍庫の7割程度を目安に食品を入れる

肉、魚は汁が漏れないように包んで保存する

冷蔵庫は10℃以下を維持する

冷凍庫は-15℃以下を維持する



### ポイント③ 下準備

タオルや布巾は清潔なものに交換する

ゴミは小まめに捨てる

まな板は肉、魚を切ったら熱湯をかける

こまめに手を洗う

肉や魚は、生で食べるものから離す

包丁などの器具、布巾は洗って消毒



### ポイント④ 調理

加熱は中心部分の温度が75℃以上で1分間を目安に行う

調理前には手を洗う

調理を途中で止めたら、食品は冷蔵庫に入れる

電子レンジを使用する際は、均一に加熱する



### ポイント⑤ 食事

食事の前には手を洗う

盛り付けには清潔な器具、食器を使用する

料理を長時間室温に放置しない



### ポイント⑥ 残った食品

時間が経ち過ぎているなど、少し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、容器で保存する

早く冷えるように、小分けにする

温め直すときは、75℃以上を目安にして十分に加熱する

