

かてい 家庭でも

しょくちゅうどくよぼう たいせつ 食中毒予防が大切です！

しょくちゅうどくよぼう げんそく
食中毒予防の**3原則**は、

しょくちゅうどくきん つ ぶ
食中毒菌を「**付けない**」「**増やさない**」「**やっつける**」！

きおん たか きせつ
気温が高くなる**これからの季節**、

しょくひん とりあつか とく ちゅうい
食品の取扱いには**特に注意**しましょう！



かてい しょくちゅうどくよぼう 家庭でできる**食中毒**予防の**6**つのポイント

<1 しょくひん こうにゅう 食品の購入>

- **にく さかな わ つつ** **肉・魚は分けて包みましょう**（できれば保冷剤や氷を使用）
- **か もの あと よ みち かせ** **買い物後は、寄り道せずまっすぐ帰りましょう**



<2 しょくひん ほぞん 食品の保存>

- **れいそうこ どい か れいとうこ い か たも** **冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう**
- **か もの かせ しょくざい れいそうこ い** **買い物から帰ったら、食材はすぐ冷蔵庫に入れましょう**
- **れいき い わた れいそうこ なかみ わりていど** **冷気が行き渡るよう冷蔵庫の中身は7割程度にしましょう**



< 3 したじゅんび 下準備 >

にく さかな なま た はな
• 肉・魚は生で食べるものから離しましょう

て あら
• こまめに手を洗いましょう

やさい あら
• 野菜もよく洗いましょう

ほうちょう いた にく さかな き あら ねっとうしょうどく
• 包丁・まな板は肉・魚を切ったら、洗って熱湯消毒をしましょう



< 4 ちょうり 調理 >

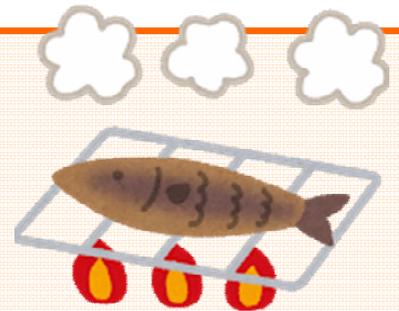
ちょうりまえ て あら
• 調理前にしっかり手を洗いましょう

しょくざい じゅうぶん かねつ
• 食材は十分に加熱しましょう

ちゅうしんぶぶん おんど ぶんかんいじょう
(中心部分の温度が75℃で1分以上がめやす)

でんし つか とき きんいつ かねつ
• 電子レンジを使う時は、均一に加熱されるようにしましょう

ちょうり とちゅう や しょくざい れいそうこ い
• 調理を途中で止めたら食材は冷蔵庫に入れましょう



< 5 しょくじ 食事 >

しょくじ まえ て あら
• 食事の前に手を洗いましょう

も せいけつ きぐ しょつき
• 盛りつけは清潔な器具、食器を使いましょう

ちやうじかんしつおん ほうち
• 長時間室温に放置しないようにしましょう



< 6 のこ しょくひん 残った食品 >

じかん すこ あや おも しょくひん
• 時間がたちすぎたり、少しでも怪しいと思った食品は
思い切って捨てましょう

あたた なお じゅうぶん かねつ
• 温め直すときは十分に加熱しましょう (めやす75℃以上)

ほそん さい はや さ こわけ
• 保存する際は、早く冷めるように小分けしましょう

