

# 療食科だより

6月号

## 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント



### 食品の購入

寄り道しないで  
まっすぐ帰ろう

消費期限などの  
表示をチェック



肉・魚は分けて包む

できれば保冷剤などと一緒に



### 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



冷凍庫は  
-15℃以下

肉・魚は汁が  
もれないように保存

冷蔵庫は  
10℃以下に

### 下準備

こまめに



冷凍食品の  
解凍は冷蔵庫で

ゴミはこまめに  
捨てる

包丁は、肉・魚を  
切ったら洗って  
熱湯をかける

野菜も  
よく洗う

肉・魚は生で食べる  
ものから離す

包丁・ふきんなどは  
洗って消毒



### 調理

台所は清潔に



加熱は十分に  
(目安：中心部分の温度  
が75℃で1分間以上)

電子レンジを使う時は  
均一に加熱されるようにする

作業前に



調理を途中で止めたら  
食品は冷蔵庫へ

### 食事

食事の前に



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

### 残った食品

時間が経ち過ぎたり  
ちょっとでも怪しいとも思ったら  
思い切って捨てる

作業前に



清潔な器具・食器で保存



早く冷えるように  
小分けにする



温めなおす時は十分に加熱を  
(目安：75℃以上)



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」