

食中毒予防の6つのポイント

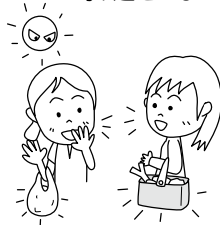
家庭の中にも食中毒が発生する危険はたくさんあります。家庭での注意点をチェックし、安全で楽しい食事になるようにしましょう。

1. 食品の購入

食品や表示をチェック

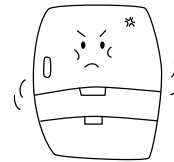
肉や魚は包む

寄り道をしない



2. 家庭での保存

帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫に



入庫目安: 7割
冷蔵庫の温度: 10 以下
冷凍庫の温度: -15 以下

肉汁や魚の汁に注意



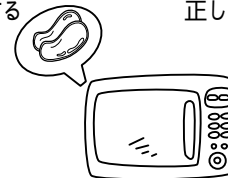
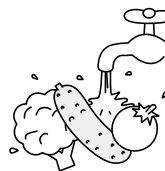
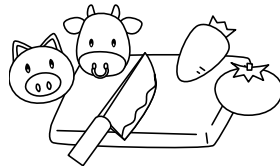
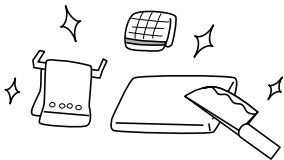
3. 下準備

器具を清潔に保つ

肉・魚と野菜は分けて管理

カット野菜も洗浄する

正しく解凍



室温で解凍しない
使う分だけを解凍する
解凍後はすぐに調理する

4. 調理

しっかりと手洗い

正しい手の洗い方

調理を中断するときは室温に放置しない
一旦、冷蔵庫に入れる



1. 手を濡らし、石鹸を作る。
2. 手のひらをこすり合わせて石鹸を泡立てる。
3. 指の間、爪と指の間、手の甲もしっかりと洗う。
目安は20秒！
「Happy Birthday」を2回歌うとちょうどそのくらいです。
4. 流水できれいに洗う。
5. 乾いたタオルやペーパータオルでしっかりと手をふく。

アメリカ疾病対策センター



しっかりと加熱
中心まで熱が通るように

5. 食事

食べる前にもしっかりと手洗い

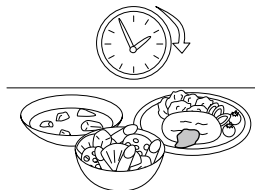
室温に長時間放置しない

6. 残った食品

小分け保存

食べるときは
しっかりと加熱

捨てる勇気を持つ



食中毒予防の三原則

付けない！



増やさない！



殺す！

