

家庭での食中毒予防の ポイント

食材を買う

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 肉や魚などは汁が他の食品につかないように、分けてビニール袋に入れる
- 寄り道をしないですぐに帰る

保存

- 帰宅したら生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ保管する
- 肉や魚は汁が漏れないように包んで保存する
- 冷蔵庫は詰め込みすぎない、冷凍庫はきちんと並べて詰める

調理の前

- 調理の前に丁寧に手を洗う
- 食材は流水できれいに洗う
- 冷凍したものはレンジで解凍

調理

- 肉や魚は十分に加熱。中心部分の温度が75℃で1分間が目安

食事

- 食事の前にせっけんで手を洗う
- 作った料理は、長時間、常温で放置しない
- 暖かいものは暖かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる

残った食品

- 作業前に手を洗う
- 清潔な容器に保存する
- 保存して時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てる



菌を

付けない

増やさない

やっつける

気温の高い夏の時期は、細菌による食中毒が多くなります。家庭での食べ物の扱いや保存に注意して、食中毒を予防しましょう。

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われるがちですが、家庭での食事が原因の場合も少なくありません。

予防策は菌を「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」が基本となります。まず、徹底的に「**洗う**」こと。細菌が食べ物につかないように、手、食材、調理器具をしっかりと洗いましょ。次に細菌の増殖を防ぐために、「低温で保存し早めに食べる」こと。菌が増殖し

ないように保冷パックなどで低温を維持し、できるだけ早めに食べるようにします。調理の際に特に重要なのが「**加熱する**」こと。加熱は細菌を死滅させるために最も効果的です。食材は中心部まで（75℃で1分間が目安）、十分に加熱してください。

気温が高くなるこれからのシーズンは、食中毒を起こす細菌やウイルスが身近にいることを意識して、食中毒の予防を心掛けましょう。