

家庭での食中毒を防ごう！

気温の高い夏場は細菌性の食中毒が発生しやすい季節です。
細菌性食中毒になると、多くの場合は発熱、腹痛、嘔吐、下痢等の症状が現れ、重症化すると命に関わる場合もあります。

家庭での食中毒を防ぐため、以下のポイントをチェックしてみましょう！

1 購入

- 消費・賞味期限等の表示を確認している
- 生ものや冷凍食品は最後に購入している
- 生ものや冷凍食品は保冷剤や氷を入れて持ち運んでいる
- 買い物の後は寄り道をせずに帰っている

2 保存

- 帰ったらすぐに冷蔵庫にしまっている
- 冷蔵庫の中身は7割程度にしている
- 冷蔵庫、冷凍庫の温度は保存する食品の表示温度以下にしている
- 冷蔵庫、冷凍庫の扉の開閉は手早くしている
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存している

3 下準備

- 冷凍してある食品の解凍は冷蔵庫内で行っている
- 野菜をよく洗っている
- 包丁・ふきんは洗って消毒している
- こまめに手を洗っている

4 調理

- 調理前や肉・魚を扱った後等はこまめに手を洗っている
- まな板・包丁は肉用、魚用、野菜用等に分けて使用している
- 食品は中心部までしっかりと加熱している（めやすは中心部75℃で1分以上）
- 台所は清潔にしている
- 電子レンジを使用するときは均一に加熱されるようにしている（ときどきかき混ぜている）

5 食事

- 食事の前に手を洗っている
- 調理後はすぐに食べている
- 盛りつけには清潔な器具、食器を使っている

6 残った食品

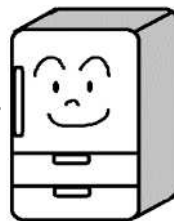
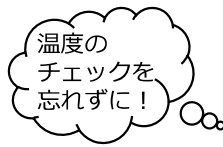
- 清潔な容器で冷蔵庫内に保存している
- 時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、もったいないと思わないで捨てる
- 温め直すときには十分に加熱している（めやすは中心部75℃で1分以上）

食中毒予防三原則

つけない！



増やさない！



やっつける！

