

# 食中毒予防の6つのポイント

## 1. 買い物



- 消費期限などの表示をチェック！
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む。できれば保冷剤（氷）などと一緒に。
- 寄り道しないでまっすぐ帰ろう。

## 2. 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。
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持。
- 停電中は庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう。

## 3. 下準備



- こまめに手を洗う。
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で。
- 野菜はよく洗う。
- 肉・魚は生で食べるものから離して置く。
- 肉・魚を切った器具は洗って熱湯をかけておく。
- ゴミはこまめに捨てる。
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒。
- タオルやふきんは清潔なものに交換。

## 4. 調理



- 作業前に手を洗う。
- 加熱は十分に（目安は中心部分の温度が75℃ 1分間以上）。
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする。
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ。
- 台所は清潔に。

## 5. 食事



- 食事の前に手を洗う。
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う。
- 作った料理は、長時間室温に放置しない。

## 6. 残った食品



- 作業前に手を洗う。
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存。
- 早く冷えるように小分けする。
- 温めなおすときは十分に加熱する（めやすは75℃以上）。

(政府広報「食中毒予防の原則と6つのポイント」より作成)

