

家庭でできる食中毒予防6つのポイント



■腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に起きたことはありませんか？そんな時に疑われるもののひとつが「食中毒」です。食中毒は飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。

■家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。3つの原則、6つのポイントで食中毒を防ぎましょう！

◆食中毒予防のポイント

①食品の購入

- ・消費期限等をチェック！
- ・寄り道せずにまっすぐ帰宅

②家庭での保存

- ・食品は帰宅後すぐに冷蔵庫か冷凍庫へ保存
- ・冷蔵庫は10℃以下に、冷凍庫は-15℃以下に維持

③下準備

- ・こまめに手を洗う
- ・包丁やまな板等の調理器具は洗って消毒
- ・ごみはこまめに捨てる

④調理

- ・食材は丁寧によく洗う
- ・加熱は十分に（目安は中心部の温度が75℃、1分以上）
- ・調理を途中でやめる時等は食品を冷蔵庫へ

⑤食事

- ・食事の前は丁寧に手を洗う
- ・長時間室温に放置しない

⑥残った食品

- ・時間が経ちすぎたり、少しでも怪しいと思ったら思い切って捨てる
- ・温めなおす時も十分に加熱する（目安は75℃以上）

◆食中毒予防の三原則

食中毒の原因菌・ウイルスは

- ①つけない：洗う・分ける
- ②増やさない：低温保存
- ③やっつける：加熱処理

