

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

気温・湿度が高くなるこれからの季節は、食中毒菌が増殖するのに適した時期です。食中毒は、毎日食べている家庭の食事でも発生する危険性がたくさん潜んでいます。あなたの食事作りをチェックしてみましょう！

① 食品の購入



鮮度や消費期限
などを確認

肉・魚はそれぞれ
分けて包む

できれば保冷剤
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！

冷蔵庫の中身は
7割程度に



冷蔵庫は10℃以下
冷凍庫は-15℃以下
に維持

扉の開閉は最小限に

③ 下準備

包丁・まな板は肉・
魚用、野菜用で使
い分ける
使った後はよく洗う
(定期的に消毒を)

タオルやふきんは
清潔なものを



こまめに
手を洗う

肉・魚は生で食べ
るものから離す



野菜もよく洗う

④ 調理

作業の前に
手を洗う

台所は清潔に



調理を途中で
止めたら
食品は冷蔵庫へ

加熱は十分に
(目安は75℃
以上)

電子レンジを使うときは
均一に加熱されるように

⑤ 食事

盛り付けは
清潔な器具・
食器を使う

食事の前に
手を洗う



長時間室温に
放置しない

⑥ 残った食品

きれいな容器に入れ
冷蔵庫または冷凍庫
で保管

温め直すときは
十分に加熱する
(目安は75℃以上)



時間が経った食品は
思い切って捨てる



食中毒予防の3原則：食中毒菌を付けない、増やさない、やっつける