

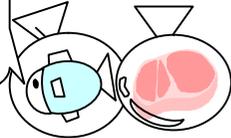
家庭でできる食中毒予防！6つのポイント

1 食品を買うとき

肉、魚、野菜などの生鮮食品は、新鮮なものを買きましょう。
消費期限など表示を確認して買しましょう。

食品を買った後、寄り道せずにまっすぐ家に持ち帰りましょう。
(冷蔵や冷凍が必要な食品は、氷やドライアイスを利用しましょう。)

ビニール袋に入れて肉や魚からでる汁が他の食品に付くのを防ぎましょう。



はやく帰りましょう!

2 食品を保存するとき

冷蔵や冷凍が必要な食品を持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。

開封した食品は、早めに使い切りましょう。

詰めすぎに注意
めやすは、7割



基本は手洗い!!

ハッピーバースデーを2回歌いながら、手を洗いましょう!
(約30秒)

3 調理前の下準備のとき

基本は、手洗い!! 手はしっかりと洗きましょう。

[生の肉や魚、卵にさわった後やトイレの後、おむつを交換した後は、忘れずに手を洗きましょう。]

冷凍したものは、使う分だけ解凍しましょう。
(解凍と冷凍の繰り返しや室温での解凍はやめましょう。)

ラップしてある野菜やカットしてある野菜もよく洗いましょう。

解凍は、電子レンジや冷蔵庫の中で



4 調理のとき

加熱調理が必要な食品は、中までしっかりと加熱しましょう。



肉や魚を切った後は、包丁、まな板などをよく洗いましょう。洗った後に「熱湯」をかけると消毒効果も!

中心部の温度が75 以上、1分間以上



5 食事のとき

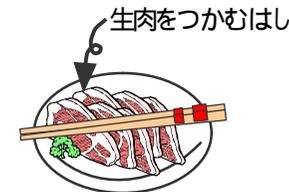
食事の前には、必ず手を洗いましょう。

調理された食品は、早めに食べましょう。

[温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに] 長い時間、室温で放置するのはやめましょう。

焼肉やすき焼きなどでは、「食べるはし」のほかに「生肉をつかむはし」を用意しましょう。

食べる直前まで冷蔵庫に!



6 残った食品の取り扱い

残ったお料理は、早く冷えるように浅い容器に小分けして冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。

時間が経ちすぎたものは、思い切って捨てましょう。

温め直すときは、「ぐつぐつ」と沸騰させ、よくかきまぜましょう。



もったいないけど...

