

食中毒防止のポイント

買い物

温度管理が必要なものは、買い物の最後に！



日付けのあるものは、必ず確認する



生鮮食品は新鮮なものを肉や魚などは、それぞれべつのビニール袋などに

食品の保存

冷凍や冷蔵の必要なものは、すぐに保存する！
冷蔵庫は過信せず、早めに使いきり、定期的に清掃を！



肉や魚などはラップで包むか容器に入れて保存する

冷蔵庫の詰め過ぎに注意
7割程度を目安に
冷蔵庫内は5℃以下
冷凍庫内は-15℃が目安



下準備

何はともあれ、手を洗う！



肉や魚を扱ったとき



清潔なタオルの使用を



髪や肌、汚れ物などに触れたとき



使ったあとはすぐに洗剤と流水で洗う



洗ったあと熱湯をかけたり煮沸したりして消毒すれば確実

生野菜など生で食べるものは、肉・魚類とは別に調理する(調理器具も別に)



よく乾燥させる

調理

加熱は十分に！ 短時間でも食材は冷却の習慣を！



加熱をするときは、食品の中心部を75℃で1分間以上



調理前、調理後の食品は室温に長く放置しない

残った食品

時間がたちすぎたら、思い切ってずてること！

ちょっとでもあやしいと思ったら、口に入れずにずてる
残った食品を冷凍、冷蔵するときはすばやく
温め直すときは、75℃以上を目安に十分に加熱
みそ汁やスープは沸騰させましょう

