



食中毒予防

6つのポイント



vol. 178

奈良養生訓

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」です。

食中毒は正しい予防方法をきちんと守れば予防できます。

次の6つのポイントをしっかり守って、安心・安全な食事を楽しみましょう。

POINT 1

食品の購入

寿司など生もののテイクアウトは温度管理に注意!

消費期限などの表示をチェック

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

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

POINT 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℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

庫内温度に影響を与えるため扉の開閉は短く

POINT 3

下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

生肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

生肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

POINT 4

調理

台所は清潔に!

加熱は十分に(目安は中心部分の温度が75℃で1分以上)

作業前に手を洗う

調理を途中で止めたなら食品は冷蔵庫へ

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

POINT 5

食事

テイクアウトやデリバリーした食品はすぐに食べましょう

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

POINT 6

残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗い、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(目安は75℃以上)

早く冷えるように小分けする

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」

問 県薬務・衛生課

☎ 0742-27-8681

FAX 0742-27-3029

詳しくは

家庭

食中毒

奈良県

検索