

8月1日～8月31日は食品衛生月間です

～家庭でできる、食中毒予防の6つのポイント～

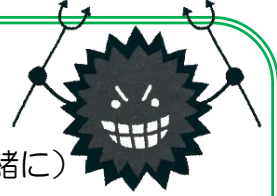
高温・多湿となる夏期は、細菌性食中毒の原因となる細菌が増殖しやすい環境になっています。以下のポイントに気をつけて、食中毒の発生を予防しましょう。

ポイント1：食品を買うとき

- ・生鮮食品は新鮮なものを購入し、消費期限を確認する。
- ・冷蔵や冷凍が必要な食品は最後に買い、購入後はなるべく早く帰宅する。
- ・肉、魚はそれぞれ分けてビニール袋などで包む。（できれば保冷剤等と一緒に）

※食品を持ち帰る際に使うエコバッグ等は、こまめに洗濯または消毒するなどし、清潔に保ちましょう。

※テイクアウトの食事等を持ち帰る際も、できるだけ作りたてのものをを選び、早めに食べきりましょう。



ポイント2：家庭での保存

- ・冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫（10℃以下）や冷凍庫（-15℃以下）へ。
- ・冷蔵庫や冷凍庫に食品をつめすぎず、7割程度にする。
- ・肉、魚は、汁が漏れないようにビニール袋等に包んで保存する。



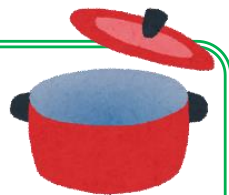
ポイント3：下準備

- ・調理の前には、せっけんで丁寧に手を洗う。
- ・包丁、まな板、ふきんなどを使った後は、すぐに洗って消毒する。
- ・生の肉や魚などを切った包丁やまな板は、熱湯をかけて殺菌する。
- ・冷凍食品の解凍は、室温ではなく冷蔵庫や電子レンジを使用し、冷凍や解凍を繰り返さない。
- ・肉、魚は、生で食べるもの（生野菜など）や調理の済んだものと離して置く。



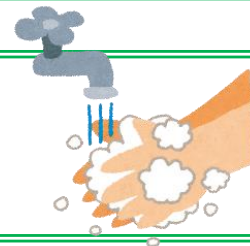
ポイント4：調理のとき

- ・十分に加熱する。（中心部の温度が75℃以上で1分以上）
- ・電子レンジを使うときは、均一に加熱されるようにする。
- ・調理を中断する時や料理を保存する時は、室温に放置せず冷蔵庫で保存する。



ポイント5：食事のとき

- ・食事の前には、せっけんで手を洗う。
- ・盛り付けは、清潔な器具と食器を使う。
- ・作った料理を、長時間室温に放置しない。



ポイント6：残った食品の保存

- ・作業前に手を洗い、食品は清潔な容器で保存する。
- ・早く冷めるように、小分けしてから保存する。
- ・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。
- ・温め直す時は、十分に加熱する。（目安は75℃以上）

