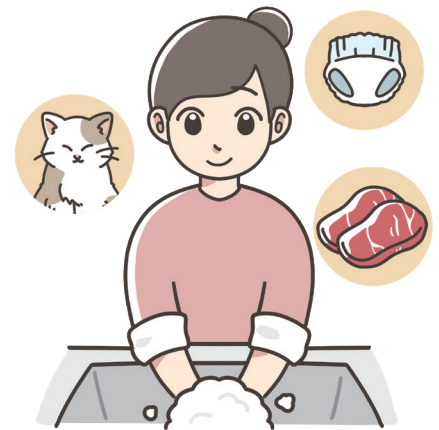


3. 家庭でできる 食中毒予防

食中毒は外食だけでなく、家庭内でも起こります。家庭でできる予防のポイントを解説します。

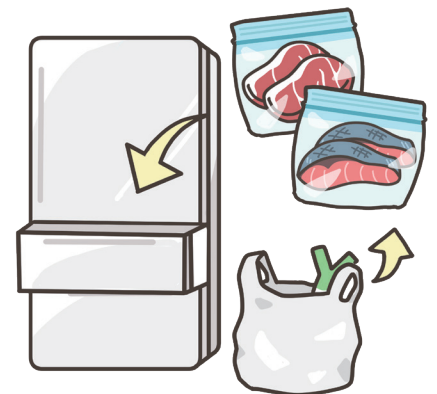
1 しっかり手を洗いましょう

- ✓ 調理前、生肉・魚介類・卵を取り扱った後、トイレやオムツ処理、動物に触れた後は特に重要です。
- ✓ 石けんで手のひら、指の間、爪の間まで丁寧に洗いましょう。
- ✓ 手洗い後は清潔なタオルやペーパータオルで十分に手を乾燥させます。



2 食材は適切に保存しましょう

- ✓ 生肉・魚介類は他の食品と接触しないよう、密閉容器に入れて保存します。
- ✓ 冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。



3 十分に加熱しましょう

- ✓ 肉や魚は中心部まで十分に加熱します(75℃で1分以上)。
- ✓ 電子レンジを使用する場合は、途中でかき混ぜるなどして均一に加熱しましょう。



4 調理器具は洗浄・消毒しましょう

- ✓ まな板、包丁は使用后すぐに洗剤で洗い、熱湯や塩素系漂白剤で消毒します。
- ✓ 包丁やまな板は、生肉用と魚用、野菜用で別々にそろえて使い分けるとさらに安全です。
- ✓ スポンジやふきんも定期的に洗浄・消毒または交換しましょう。



5 生野菜はよく洗いましょう

- ✓ 流水でよく洗います。
- ✓ 葉物野菜は1枚ずつ丁寧に洗いましょう。



6 すぐに食べましょう

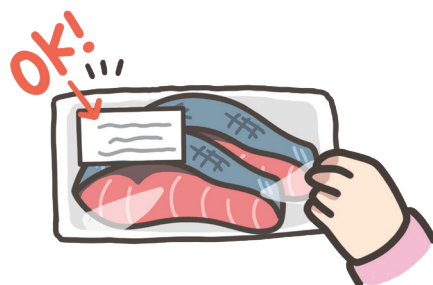
- ✓ 調理後の食品は、室温で長時間放置しません。
- ✓ 大量に調理した場合は、小分けにして速やかに冷蔵・冷凍保存しましょう。

7 残り物は適切に保存しましょう

- ✓ 残り物は室温で長時間放置せず、1食分ずつ小分けにして保存容器に入れるなどして、速やかに冷ましましょう。
- ✓ 再加熱は、75℃以上で中心部まで十分に加熱しましょう。
- ✓ 冷凍保存した場合も、早めに消費しましょう。

8 消費期限・賞味期限を確認しましょう

- ✓ 消費期限切れの食品は、使わないようにしましょう。
- ✓ 「消費期限」は安全に食べられる期限、「賞味期限」は品質が保たれる期限です。
- ✓ 開封後は期限にかかわらず早めに使い切りましょう。



これらのポイントを日常的に実践することで、家庭での食中毒リスクを減らすことができます。特に、高齢者、小さな子供、妊婦、持病のある方がいる家庭では、より一層の注意が必要です。

図.調理の際に注意すべきこと

