



家庭での食中毒予防について………6つのポイント

食中毒というと飲食店での食事を原因とする報道を耳にすることが多いですが、家庭での食事を原因とする食中毒も発生しています。家庭で食中毒を起こさないためにどのようなことに注意すれば良いか、6つのポイントをご紹介します。

注意すべきポイント！



1 食品の購入



- ・消費期限などの表示を確認して購入しましょう。
- ・お魚やお肉の水分が漏れないよう、ビニール袋に分けて入れて、持ち帰りましょう。
- ・生鮮食品や冷凍食品等のように冷蔵や冷凍等の温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にして、早く帰宅しましょう。
- ・保冷バッグや店舗の保冷氷を利用すると、より安心です。

2 家庭での保存

- ・冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ・冷蔵庫は7割程度をめやすに食材を入れましょう。
- ・冷蔵庫、冷凍庫は開閉時間に注意し、冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう。
- ・お魚やお肉は水分等が他の食品に付着しないよう注意しましょう。

3 下準備



- ・調理前や扱う食材が変わるタイミングで手洗いを行いましょう。
- ・タオルやふきんは清潔なものと交換し、シンクも定期的に洗浄しましょう。
- ・生の肉・魚・野菜を切った包丁やまな板は、使いまわさず食材ごとに洗ってから使用しましょう。洗浄後、熱湯をかけると安心です。

4 加熱調理時



- ・加熱して調理する食品は、中心部の温度が75℃で1分間、二枚貝を含む食品は85～90℃で90秒以上をめやすに加熱して下さい。菜箸や竹串を刺し触感(弾力)を確認したり、包丁で切ったりして、焼き色を確認して火の通り具合を確認することも大切です。
- ・電子レンジを使う時は、食品の量と加熱時間に気を付け、熱の伝わりにくい食品は、時々かき混ぜることも必要です。

5 食事の時

- ・食事の前には手を洗いましょう。
- ・盛り付けは清潔な器具、食器を使用しましょう。
- ・テーブルに長時間食品が放置されないよう気を付けましょう。(調理後2時間以内の食事が安全です)

6 残った食品

- ・長時間テーブルに放置した食品は、思いきって捨てることも、大切です。
- ・早めにテーブルから下げて、清潔な器具、容器で冷蔵保管しましょう。
- ・残った食品を温めなおすときは、十分加熱しましょう。

手洗い手順 ※ 約30秒かけて行い、石けんを洗い流して再度石けん洗いすると効果的です！



① 石けんをつけ、手のひらをよくこすり泡立てる。



② 手の甲は、のばすようにこする。



③ 指先やツメの間もよく洗う。



④ 指の間を挟むように洗う。



⑤ 手のひらで親指を握りねじり洗う。



⑥ 手首も忘れずに洗う。

食品の安全・安心に関する最新情報をホームページで発信中！より詳しい情報はこちらへ↓

「食品衛生の窓」(東京都の食品安全情報サイト)

・知って安心～トピックス～：https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/anshin_topics.html

「東京都西多摩保健所」

・たべもの安全情報：<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/nisitama/shokuhin/anzen.html>