

細菌による食中毒を防止しよう！



細菌性食中毒は細菌が増殖しやすい夏場に増加する傾向があります。

細菌による食中毒を防ぐために、次の6つのポイントに注意しましょう。

- ①菌をつけない！
- ②菌を増やさない！
- ③菌をやっつける！

ポイント1 食品の購入

- 消費期限などの表示をチェックしましょう。
- 持ち帰る際、肉・魚はそれぞれ分けて包みましょう。(できれば保冷剤(氷)などと一緒に)
- 購入後は寄り道をせずに帰りましょう。

ポイント2 家庭での保存

- 買い物から持ち帰った食材はすぐ冷蔵庫へ入れましょう。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保ち、ドアの開閉は最小限にしましょう。
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存しましょう。

ポイント3 下準備

- こまめに手を洗い、タオルやふきんは清潔なものに交換しましょう。
- 肉・魚を扱った包丁やまな板は使用後に熱湯消毒しましょう。
- 肉・魚は生で食べるものに近づけないようにしましょう。
- 野菜はしっかり洗いましょう。
- ゴミはこまめに捨てましょう。

ポイント4 調理

- 作業前に手を洗い、台所は清潔にしましょう。
- 加熱調理は十分に行いましょう。(中心部分の温度が75℃で1分間以上)
- 調理を中断するときは、食品を室温に放置せず、冷蔵(冷凍)保存しましょう。

ポイント5 食事

- 盛り付けは清潔な器具、食器を使いましょう。
- 食事の前にしっかり手洗いをしましょう。
- 料理を長時間室温に放置しないようにしましょう。

ポイント6 残った食品

- 清潔な器具、容器に保存しましょう。
- 早く冷めるように小分けしましょう。
- 温めなおすときは十分に加熱しましょう。(75℃以上)
- 時間が経過しすぎたら、思い切って廃棄するようにしましょう。