



★食中毒の脅威から、
あなたとあなたの大切な人を守りましょう。

1 買い物 新鮮な店で新鮮なものをスピーディーに

- ・商品の回転が早く、衛生管理の徹底した店で新鮮な食品を見極める。
- ・生鮮食品は、買い物の最後に購入する。
- ・買い物には時間をかけず、買い物が終わったら、買ったものを長時間持ち歩くようなことはせず、まっすぐ帰る。



2 保存 冷蔵庫の過信は食中毒のもと

- ・要冷凍、要冷蔵の食品は帰宅後すぐに冷凍庫、冷蔵庫へ。
- ・入れる前に、びんや缶は拭いておく。
- ・冷蔵庫は詰めすぎない。
- ・食品は長期保存しない。
- ・扉の開閉には気を配る。



3 調理前 二次汚染の予防

- ・食材は洗えるものは全て流水でよく洗う。サラダ用にカットされた野菜も同様に。
- ・魚、肉を扱うときは、手、まな板、包丁などの調理器具は食材が変わるごとにこまめに洗う。同じまな板を洗わないで複数の食材を扱ったりすると、二次汚染のもとになります。
- ・食後は食器をすぐ洗い、三角コーナーなども毎日洗淨する。

4 調理中 加熱調理は食中毒予防に最も有効

- ・食材は直前まで冷蔵庫で保管しておこう！
- ・食品の中心部まで75℃で1分間以上加熱しよう！これでほとんどの食中毒菌はなくなります。

5 食事 できたらすぐ食べる

- ・加熱調理された食品は熱いうちに、冷やして食べるものは食べる直前に冷蔵庫から出し、冷たいうちに食べる。
- ・作り置きの場合は、必ず冷蔵または冷凍保存し、食べるときには十分に加熱する。

6 食後 次の食事のために

- ・調理器具や食器などではできるだけ時間をおかずに洗い、調理台や三角コーナー、シンクなども毎日洗淨し、キッチンを清潔な状態に保つ。
- ・残った料理は手をつける前に分けて、必ず冷ましてから冷蔵庫へ。ラップで包むのも忘れずに！
- ・古い食材での料理は諦めも肝心。食中毒にかかってからでは遅すぎます。