

食中毒予防 6つのポイント



奈良養生訓

めざせ! 健康寿命日本一!
[vol.192]

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」です。

食中毒は正しい予防方法をきちんと守れば予防できます。

次の6つのポイントをしっかり守って、食中毒を予防しましょう。

POINT

① 食品の購入

寿司など生もののテイクアウトは温度管理に注意

消費期限
などの表示
をチェック

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

肉・魚はそれぞれ
分けて包む

できれば保冷剤
(氷) などと
一緒に



POINT

② 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

冷蔵庫は10℃
以下に維持

冷凍庫は-15℃
以下に維持

入れるのは
7割程度に

庫内温度に影響
を与えるため扉の
開閉時間は短く



POINT

③ 下準備

ゴミはこまめ
に捨てる

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは
清潔なものに交換

生肉・魚を切っ
たら洗って熱湯
をかけておく

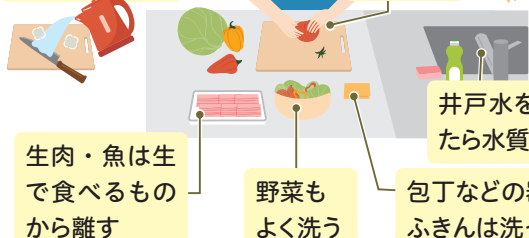
こまめに
手を洗う

生肉・魚は生
で食べるもの
から離す

野菜も
よく洗う

井戸水を使ってい
たら水質に注意

包丁などの器具、
ふきんは洗って消毒



POINT

④ 調理

台所は清潔に

作業前に
手を洗う

加熱は十分に
(目安は中心部分
の温度が75℃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



調理を途中で止めたなら食品は冷蔵庫へ

POINT

⑤ 食事

テイクアウトやデリバリーした
食品はすぐに食べましょう

盛り付けは清潔な
器具、食器を使う

食事の前に
手を洗う

長時間室温に
放置しない



POINT

⑥ 残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪
しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗
い、清潔な器具、
容器で保存

早く冷える
ように小分
けする

温め直すときは
十分に加熱する
(目安は75℃以上)



8月は食品衛生月間です。正しい食中毒予防法を身につけ安心・安全な食事を楽しみましょう。

問 県薬務・衛生課 ☎ 0742-27-8681 FAX 0742-27-3029