

食中毒予防のポイント

H26年8月 栄養士 鈴木七瀬

暑い日が続きますね。今回は、食中毒予防のポイントについてです。食中毒を予防するためには、菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」の3原則が大切です。では、3原則を守るためには、どのようなことに気をつけていったらよいのでしょうか。今回は、家庭で注意する6つのポイントをみてみましょう。

1 買い物

- 期限を確認する。
- 肉や魚などは小分けして保管する。
- 寄り道をしない。



ここに注意



名称	〇〇
原材料	〇〇 ××
内容量	〇〇g
賞味期限	平成〇〇年〇月〇日
保存方法	10℃以下に保存してください。
製造者	〇〇株式会社 〇〇県〇〇市

2 家庭での保存

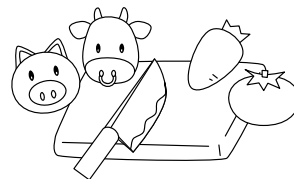
- 帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。
- 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。
- 魚や肉の汁がこぼれないように注意する。
- 冷蔵庫に物を詰めすぎない。



冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は -15℃以下に保ち、冷蔵庫に入れる量は7割以下にする。

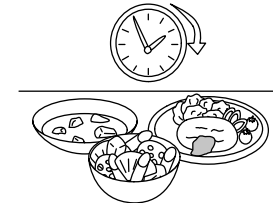
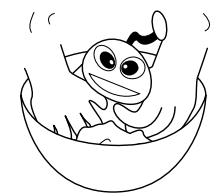
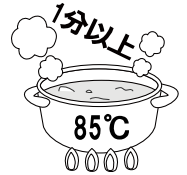
3 下準備

- 手や器具を清潔に保つ。
- 肉や魚と野菜を分けて下処理する。
- 使う分だけ解凍し、解凍したらすぐに調理する。



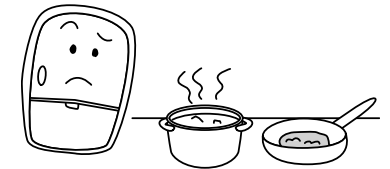
4 調理

- 調理前には手洗いをし、手を清潔に保つ。
- 肉や魚は十分に加熱する。
- 調理を中断するときは、冷蔵庫に保管する。



5 食事

- 食べる前にも石鹸で手を洗う。
- 作ったらすぐ食べ、長時間室温で放置しない。



6 残った食品

- 残った食品は清潔な容器に小分け保存する。
作り過ぎてしまった場合などは、食卓に出す前に小分け保存をすると良い。
- 捨てる勇気を持つ。

