

家庭でできる食中毒予防

6月になり梅雨入りも近づいてきました。例年食中毒が発生しやすい季節です。そこで今回は、ご家庭でできる食中毒予防についてご紹介します。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

point 1
食品の購入



消費期限などの表示をチェック!

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

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2
家庭での保存



帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

point 3
下準備



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

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4
調理



加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

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食品は冷蔵庫へ

point 5
食事



食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

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

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

最近皆さんお買い物にはエコバックを使用されていると思います。そこで、エコバックについても清潔に保つためのポイントをご紹介します。

- その①:定期的に洗いましょう。(取り扱い表示に従い、洗濯機か手洗いで洗いしっかり乾かしましょう)
- その②:汁漏れが心配な肉や魚、土が付いたままのラップされていない野菜はポリ袋に入れると安心です。
- その③:エコバックに入れる順番に気を付けましょう。(肉、魚、冷蔵・冷凍食品はまとめて、温かいものと密着しないように入れ、荷物が安定し食品の汁漏れがないようにしましょう)
- その④:食品と日用品を入れるエコバックを区別しましょう。
- その⑤:エコバックの持ち運びは短時間にしましょう。(運ぶ際は涼しく衛生的な場所に置き家に戻ったら直ちに冷蔵庫に入れましょう)