

STOP! 食中毒!

家庭でできる6つのポイント!

細菌、ウイルスを「つけない、増やさない、やっつける」が食中毒予防の3原則です! 食品の購入から食べて保存するまでの過程で、6つのポイントを押さえましょう!

1

食品の購入

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう♪

- 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



2

家庭での保存

冷蔵庫は10℃以下に
冷凍庫は-15℃以下に

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
- 中に入れるのは7割程度
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 扉の開閉は控える



3

下準備

- タオルやふきんは清潔なものを
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で!
- 肉・魚を切ったら、まな板・包丁は洗って熱湯をかけておく
- 肉・魚は生で食べるものから離しておく
- 野菜も流水でよく洗う(カット野菜も!)

こまめに手を洗おう♪



4

調理

- 作業前に手を洗う
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする



加熱は十分に!
(目安は中心部分の温度が
75℃で1分以上)

5

食事

食事の前に
手を洗おう!

- 盛り付けは清潔な器具・食器を使う
- 作った料理は、長時間、室温で放置しない



6

残った食品

早く冷えるよう
に小分けに!

- 残った食品を扱う前にも手を洗う
- 温めなおすときは十分に加熱(目安は75℃以上)
- 清潔な器具・容器に保存
- 時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる



食中毒かなと思ったら?

嘔吐や下痢などの症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用せず、早めに受診を!