

家庭での食中毒予防



食中毒を防ぐためには、細菌を食品に「**つけない**」、食品についている細菌を「**増やさない**」、食品や調理器具についている細菌を「**やっつける**」、ことが原則となります。

ノロウイルスなどのウイルスの場合は、食品中では増えないのでまずはウイルスを「**持ち込まない**」こと、次にウイルスを「**つけない**」、「**ひろげない**」こと、そして付着してしまったウイルスを「**やっつける**」ことが原則となります。

消費期限と賞味期限の違い

消費期限・・・期限が過ぎると急激に劣化しやすい食品に付けられます。「安全に食べられる期限」ですので、必ず期限内に食べてください。

賞味期限・・・品質の劣化がゆるやかな食品に表示されます。期限を過ぎても食べられないわけではありませんが、いわゆる「美味しく食べられる期間」のことです。なるべく期限内に食べるようにしましょう。

正しい手洗い 液体石けんと流水による ～ 食中毒予防の基本は手洗いから ～

1

水で手を
ぬらします



2

せっけんを
手にとります



3

あわだて
クルクル



4

手のこうも
キュッキュ



5

指の間も
モミモミ



6

おやゆびも
グルグル



7

手のひら・
指のさきも
ゴシゴシ



8

手くびも
クルクル



9

しっかり
ながします



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

食品の購入

- ①消費期限などの表示をチェック
- ②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
- ③寄り道しないで
さっさと帰る



家庭での保存

- ①帰ったらすぐに冷蔵庫へ
- ②冷蔵庫に入れるのは
7割程度
- ③肉、魚は汁が
もれないように包んで保存
- ④冷蔵庫は10℃以下、
冷凍庫は-15℃以下に維持



下準備

- ①タオルやふきんは
清潔なものに交換
- ②ごみはこまめにすてる
- ③こまめに手を洗う
- ④まな板は、肉・魚を
切ったら洗っておいて
熱湯をかけておく
- ⑤肉・魚は
生で食べるものから離す
- ⑥野菜もよく洗う
- ⑦包丁などの器具、ふきんは
洗って消毒

調理

- ①加熱は十分に
（目安は中心部分の温度が
75℃で1分間以上）
- ②台所は清潔に
- ③作業前に手を洗う
- ④電子レンジを使うときは
均一に加熱されるようにする
- ⑤調理を途中で
止めたら
食品は冷蔵庫へ



食事

- ①食事の前に手を洗う
- ②盛り付けは
清潔な器具、食器を使う
- ③長時間室温に放置しない



残った食品

- ①時間がたちすぎていたり
ちょっとでも怪しいと
思ったら思い切って捨てる
- ②手洗い後、清潔な器具
容器で保存
- ③早く冷えるように
小分けする
- ④温めなおすときは
十分に加熱する
（目安は75℃以上）

