

## 家庭における食中毒予防対策

### 1 食品の購入

- ・ 購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれて他のものにかからないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。
- ・ 冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品を購入したらすぐに持ち帰りましょう。

### 2 食品の保存

- ・ 食品を冷蔵庫に保管する場合は、7割程度をめやすにし、詰めすぎに注意しましょう。
- ・ 生の肉や魚は、他の食品に肉汁などがかからないように保管しましょう。

### 3 下準備

- ・ 手洗いは食中毒予防の基本です。調理前だけでなく、生の肉、魚、卵をさわったあとは必ず手指をしっかりと洗いましょう。
- ・ 生の肉や魚を処理したまな板、包丁や卵を処理したボウルなどの調理器具は、よく洗い熱湯などで消毒しましょう。

### 4 調理

- ・ 生で食べる野菜、果物や加熱調理が済んだ食品を手指、調理器具、シンク等で汚染しないように注意しましょう。
- ・ 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。

### 5 食事

- ・ 食事の前は手を洗い、調理後早く食べましょう。

### 6 残った食品

- ・ 残った食品は小分けにし、冷蔵庫に保管しましょう。室温に放置するのは、やめましょう。
- ・ 時間が経ち過ぎたら思い切って捨てましょう。

#### 食中毒予防の三原則

##### 1 微生物をつけない

食材・調理器具・手指からの汚染

##### 2 微生物を増やさない

保管時の温度管理及び保管時間の短縮  
調理後、速やかに食べる。

##### 3 微生物を殺す

十分な加熱、器具類の消毒