

## 家庭での食中毒予防の方法を知ろう！！

食中毒が起きやすい時期になりました。食中毒予防の3原則「①細菌を食べ物につけない」、「②食べ物に付着した細菌を増やさない」、「③食べ物や調理器具に付着した細菌をやっつける」を守って食中毒を防ぎましょう。

### 食中毒を防ぐ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  
密閉しないであつち帰る

#### ポイント① 食品の購入

● 購入した食品は、肉汁や魚等の水分がもれないようにビニール袋等にそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう

**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)  
作業前に手を洗おう  
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  
台所は清潔に

#### ポイント④ 調理

● 手を洗いましょう。  
● 加熱する食品は十分に加熱しましょう。中心温度75℃で1分以上の加熱が目安です。

**point 2**  
家庭での保存

得たらすぐ冷蔵庫へ！  
入れるのは7割程度に  
肉・魚は汁がもれないように包んで保存  
冷蔵庫は10℃以下に維持  
冷凍庫は-15℃以下に維持  
停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えよう

#### ポイント② 家庭での保存

● 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。

**point 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  
長時間室温に放置しない

#### ポイント⑤ 食事

● 食事の前に手を洗いましょう。  
● 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。

**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  
こまめに手を洗おう  
肉・魚を切ったら流して熱湯をかけておく  
肉・魚は生で食べるものから避ける  
井戸水を使っていたら水質に注意  
野菜もよく洗おう  
包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

#### ポイント③ 下準備

● ゴミはこまめに捨てましょう。  
● 生肉や魚の汁が、果物やサラダ等生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。

**point 6**  
残った食品

時間が経ち過ぎたりちよつとも怪しいと思ったら、思い切って捨てる  
作業前に手を洗おう  
手洗い後、清潔な器具、食器で保存  
早く冷えるように小分けする  
湿めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

#### ポイント⑥ 残った食品

● 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。目安は75℃以上です。

厚生労働省：食中毒/家庭でできる食中毒予防の6つのポイント一部抜粋

\*詳しい内容を知りたい方は、厚生労働省ホームページ家庭でできる食中毒予防の6つのポイントをご参照ください。



フルーツ寒天

材料 5人分

粉寒天	4g
水	210g
ポンジュース	100g
砂糖	50g
フルーツ	100g
(みかん缶やキウイフルーツ)	

### 作り方

- ① 鍋に粉寒天、水を入れ、かき混ぜながら煮溶かす。完全に溶けたら砂糖とポンジュースを加え、バットに流し入れる(泡があればすくい取っておく)。
- ② 50℃ぐらいに冷えてからフルーツを彩りよく入れる。
- ③ 冷たく冷やして固める。切り分け、器に盛る。

※ 寒天液が熱いうちにクエン酸を含む果物を入れると、寒天の凝固力が無くなるので、必ず冷やしてから入れましょう。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

