

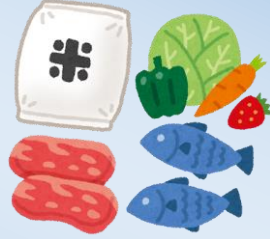
# 食中毒を防ぎましょう



食中毒というと、飲食店や旅館などでの食事が原因と思われがちですが、家庭の食事でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐため、6つのポイントを知って食中毒を防ぎましょう。

## 食品の購入

- ・新鮮なものを選ぶ
- ・消費期限などを確認
- ・肉や魚はビニール袋などに入れ、他の食材と分ける



## 家庭での保存

- ・買い物から帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ
- ・冷蔵庫は10℃以下
- ・冷凍庫は-15℃以下
- ・肉や魚は汁が漏れないように包んで保存

## 下準備

- ・こまめに手を洗う
- ・タオルやふきんは清潔なものを使用
- ・野菜は流水できれいに洗う  
(カット野菜もよく洗う)
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを使う
- ・生の肉や魚は最後に切る



## 調理

- ・調理前に手を洗う
- ・加熱は十分に行う  
(目安は75℃1分間以上)
- ・電子レンジを使う時は  
均一に加熱されるようにする



## 食事

- ・食べる前に手を洗う
- ・盛付は清潔な器具・食器を使う
- ・調理後は、長く室温に放置しない
- ・温かい料理は常に温かく
- ・冷たい料理は常に冷たく



## 残った食品

- ・保存は、清潔な器具・容器を使う
- ・温かい料理は早く冷えるように小分けにする
- ・時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てる
- ・温め直すときは、十分加熱  
(目安は75℃以上)

## 消費期限と賞味期限の違い

### 【消費期限】

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合、この「年月日」まで「安全に食べられる期限」のこと。品質の劣化が早いため、期限を過ぎた食品は食べないようにしましょう。

例) 弁当、総菜パン、惣菜、肉・魚など

### 【賞味期限】

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合、この「年月日」まで「品質が変わらずに美味しく食べられる期限」のこと。比較的品質は劣化しにくいですが、期限を過ぎてから食べられるかどうかは消費者個人が判断する必要があります。

例) スナック菓子、即席めん類、缶詰など

「消費期限」も「賞味期限」も  
開封したら無効！！

一度開封した食品は  
表示されている期限に関わらず  
早めに食べるようにしましょう。

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「つけない」「ひやさない」「やっつける」