

食中毒予防の6つのポイント

(厚生労働省作成版から要約)

①食品の購入

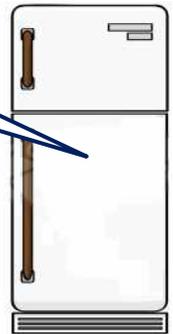
- ・肉や魚の水分が漏れないように包みましょう。
- ・寄り道しないでまっすぐ帰りましょう。



②家庭での保存

- ・要冷蔵食品は、すぐ冷蔵庫に。
- ・冷蔵庫は詰めすぎないように。

容量の
7割程度に



③下準備

- ・手を洗いましょう。
(作業前、トイレ後、生の肉・魚に触った後)
- ・肉や魚の汁が、果物や
サラダに触れないように。

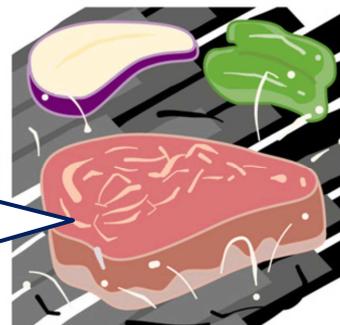


④ 調理

- ・調理作業前に手を洗いましょう。
- ・加熱する食品は、中心部まで十分に加熱しましょう。



肉なら中心部の色が変わるまで

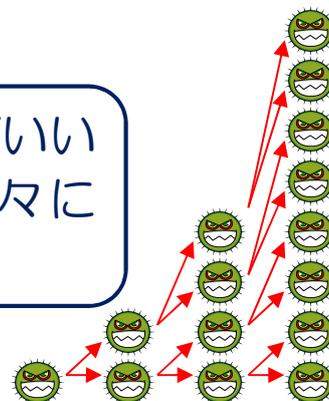


⑤ 食事

- ・食事の前に手を洗いましょう。
- ・調理後の食品を長時間室温に放置しない。



O157は、条件がよいと約15分で倍々に増えます。



⑥ 残った食品

- ・温め直すときも十分に加熱しましょう。
- ・時間が経ち過ぎたら思い切って捨てる。

