

食中毒を予防しましょう

問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎25 - 2100

飲食店のテイクアウト（持ち帰り）や宅配（出前）などを利用する機会が多くなっていると思います。利用の際に気を付けたいポイントをお知らせします。また、家庭でできる食中毒予防のポイントもご紹介しています。

【テイクアウトや宅配などを利用する際に気をつけるポイント】

- ・購入後は速やかに持ち帰る。
- ・持ち帰りの際は直射日光を避け、保冷剤などを活用する。
- ・食事の前にしっかり手を洗う。
- ・常温に長時間置かず、できるだけ速やかに食べる。

point 1
食品の購入



寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

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

point 2
家庭での保存



帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

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
手を洗う

生肉・魚を
切ったら洗って
熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら
水質に注意

生肉・魚は生で食べる
ものから離す

野菜も
よく洗う

包丁などの器具、
ふきんは洗って消毒

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)


台所は
清潔に

作業前に
手を洗う

電子レンジを使う
ときは均一に
加熱されるようにする

調理を途中で
止めたら
食品は冷蔵庫へ

point 5
食事



食事の前に
手を洗う

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

point 6
残った食品



時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも怪しいと思ったら、
思い切って捨てる

作業前に
手を洗う

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように
小分けする

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント