



【発行】 やまぐち食の安心・安全推進協議会
(事務局) 山口県環境生活部生活衛生課
753-8501 山口市滝町1-1
TEL: 083-933-2974/FAX: 083-933-3079
E-mail: a15300@pref.yamaguchi.lg.jp

©山口県

家庭でできる! 食中毒予防の6つのポイント

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。あなたの食事作りをチェックしてみましょう!

①食品の購入

- ・ 生鮮食品は新鮮なものを購入する
- ・ 消費期限などの表示をチェック
- ・ 肉汁や魚などは水分がもれないように袋に入れて持ち帰る
- ・ 生鮮食品などのような冷凍、冷蔵の必要な食品は、買い物の最後で買って、寄り道せずに帰る



②家庭での保存

- ・ 帰ったら冷蔵や冷凍の必要な食品をすぐに冷蔵庫、冷凍庫へ
- ・ 冷蔵庫、冷凍庫は詰めすぎに注意
※目安は7割程度
- ・ 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下
- ・ 肉や魚は肉汁などが他の食品に付かないよう、包んで保存
- ・ 肉、魚、卵などは取り扱い前後によく手を洗う



③下準備

- ・ 台所まわりが清潔かチェック
- ・ 作業前や、肉・魚・卵などを取り扱った後は必ず手を洗う
- ・ 生の肉や魚を切った包丁、まな板などは、洗浄後、熱湯をかけてから次の食品に使う
- ・ 食品の解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行う
※室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合がある



④調理

- ・ もう一度台所が清潔な状態か確認し、手を洗う
- ・ 加熱して調理する食品は十分に加熱する
※目安は中心部の温度が75℃で1分間以上の加熱
- ・ 調理を中断するときは、室温で放置せず、冷蔵庫に入れる
- ・ 再開するときは十分に加熱



⑤食事

- ・ 食事の前によく手を洗う
- ・ 器具や食器、手を清潔に
- ・ 温かい料理は常に温かく、冷たい料理は常に冷たく
※目安は温かい料理は65℃以上、冷たい料理は10℃以下
- ・ 長時間室温で放置しない



⑥残った食品

- ・ 手を洗った後に、きれいな器具や皿を使って保存
- ・ 早く冷えるように浅い容器に小分けして保存
- ・ 温め直すときも十分に加熱
※目安は75℃以上
- ・ ちょっとでも怪しいと思ったら、時間が経ち過ぎたときは捨てる



食中毒予防の基本は手洗いです！



手は、きれいに見えても汚れています

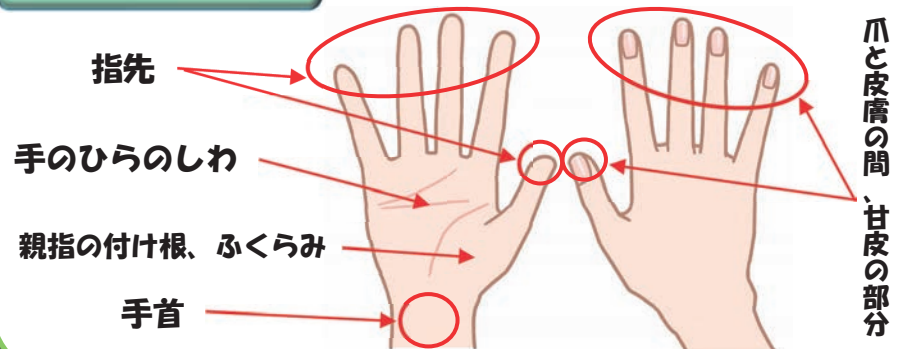
きちんと手を洗わないと、手についた細菌やウイルスが食べ物に付着して「食中毒」を起こすことがあります
手洗いは、食中毒予防の第一歩！正しい手洗い方法を身につけて、食中毒を防ぎましょう

手洗いのタイミング

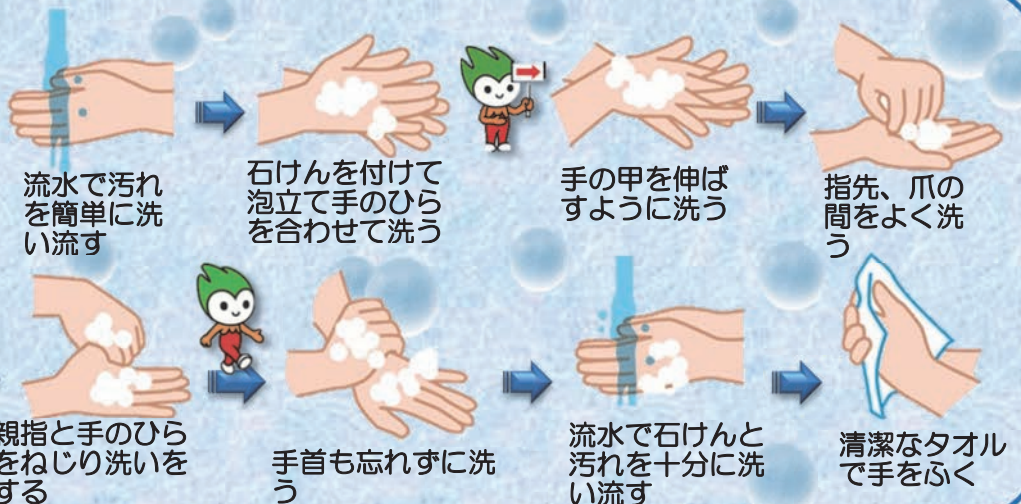
- 調理、食事の前
- 生の肉、魚、卵などを触った後
- 動物を触った後
- トイレの後
- オムツ交換の前後
- 外から帰ってきた後
- 掃除や洗濯の後

など

洗い残しの多い部分



正しい手洗いしちよる？



6月 は 食育 月間



食育って？

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです
山口県では、国の「第3次食育推進基本計画」や本県のこれまでの食育の取組等を踏まえつつ、食育に関する様々な課題に的確に対応するため、平成29年3月に「第3次やまぐち食育推進計画」を策定し、この計画に基づき、市町や関係団体等と一体となって、県民運動として食育を進めています

食育月間ではなにをするの？

食育月間では、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています
皆さんも、食育月間イベントに参加して、食育の取組を実践してみましよう！

「やまぐち食の安心・安全情報誌」がwebで読めます！

(バックナンバーもこちらから)

