

# 家庭での食中毒予防

『食中毒』は飲食店などでの食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています！

家庭での「食中毒」予防は食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、どのように細菌を「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」を実践していくかにあります。

## 食中毒を防ぐ6つのポイント

### 1. 食品の購入

- 表示のある食品は、消費期限等を確認し、購入しましょう。
- 肉や魚等のドリップが漏れないようにそれぞれビニール袋等に入れましょう。
- 購入後は早めに持ち帰りましょう。



など

### 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保管しましょう。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう。

など

### 3. 下準備

- 野菜などの食材を流水できれいに洗いましょう。(カット野菜もよく洗いましょう。)
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗いましょう。
- 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用別々にそろえて使い分けましょう。
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避けましょう。 など

### 4. 調理

- 調理の前に石けんで丁寧に手を洗いましょう。
- 肉や魚は中心部を75℃で1分以上の加熱をするようにしましょう。
- カキなどの二枚貝は中心部を85℃～90℃で1分30秒以上の加熱をするようにしましょう。



など

### 5. 食事

- 食べる前に石けんで丁寧に手を洗いましょう。
- 清潔な食器を使いましょう。
- 作った料理は、長時間、室温に放置しないようにしましょう。



など

### 6. 残った食品

- 温め直すときも十分に加熱しましょう。
- 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てましょう。

など

詳細は、政府広報  
オンラインをご覧ください。



大津市保健所 衛生課 食の安全推進係  
TEL:077-511-9203  
☆X(旧Twitter):「大津市保健所衛生課」で検索