

家庭での食品衛生～身近なところに潜む食中毒を防ごう～

食中毒は、レストランや旅館などの飲食店で発生することが多いと思われがちですが、実は家庭でも起こります。平成24年に発生した食中毒事件で、原因施設が判明したもののうち、およそ1割が、家庭の食事が原因で発生しています。

ここでは、家庭で見落としがちな食品等の取扱い上の注意をご紹介します。

買い物帰りに寄り道・・・
バッグの中には、肉、魚、
牛乳が・・・

購入 ①



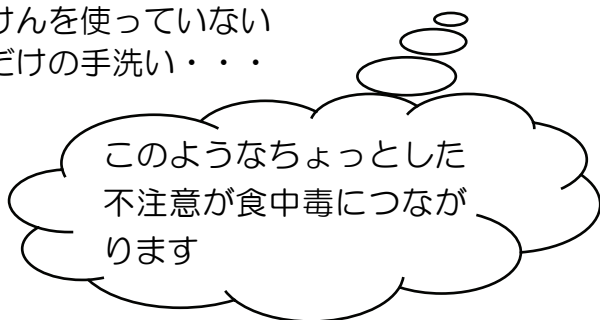
保存 ②

詰め込み過ぎの冷蔵庫・・・
肉・魚の汁が、サラダに
かかりそう！



石けんを使っていない
水だけの手洗い・・・

準備 ③



このようなちょっとした
不注意が食中毒につなが
ります

おにぎりを
素手で
にぎる・・・

お弁当 ⑥



食事・食後 ⑤

調理した食品が、室温で
長く放置されている・・・

調理 ④



あら、おいしそうなハンバーグ！
でも、中が生焼け・・・？

次のページで注意のポイントを
見てみましょう！

食中毒予防三原則

- その一 食中毒菌をつけない ⇒ 洗う、包む
- その二 食中毒菌を増やさない ⇒ 温度管理、早めに食べる
- その三 食中毒菌をやっつける ⇒ 加熱、消毒

ちょっとした気づかいが

1 食材の購入

買い物後に寄り道しているとどうなる・・・？

- 買い物袋の中にある肉や魚などの生鮮食品の温度が上がって、細菌が増え、食中毒につながるおそれがあります

～買い物が終わったら、寄り道しないでまっすぐ帰りましょう！～

他に気をつけたいことは？

- 冷蔵品・冷凍品は、保冷剤(氷)などと一緒にして、家まで持ち帰りましょう

- 肉や魚などは、汁がもれないようにビニール袋へ

- 購入時は、期限表示等をチェック



2 家庭での保存

冷蔵庫に保存すれば大丈夫・・・？

- 冷蔵庫に入れていても、詰め込み過ぎなどによって、温度が下がらなければ、食中毒につながるおそれがあります

～冷蔵庫内の温度や保存場所に気をつけましょう！～

- 扉の開け閉めは最低限に！エコだね♪

- 肉・魚の汁が他の食品にかからないよう包んで下段に！

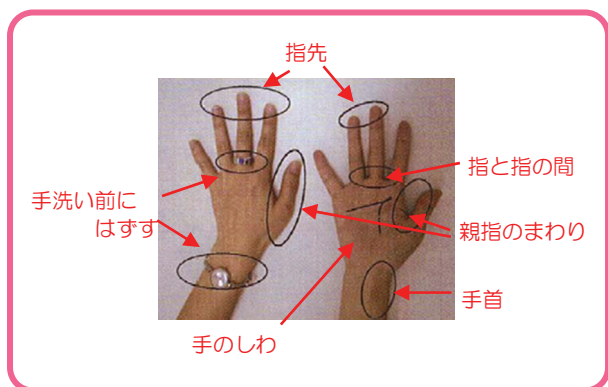


上段：調理済やそのまま食べる食品
下段：加熱前の食材（肉、魚等）

3 準備

石けんを使って手をしっかり洗ってから準備スタート！

- 手洗いのポイントはココ！



石けんをよく泡立てて洗いましょう！

他に気をつけたいことは？

- 冷凍品の解凍は、冷蔵庫で！電子レンジや流水を活用してもいいね



- まな板・包丁は、肉や魚を切ったら、よく洗って熱湯で消毒を！

家族の健康を守ります！

4

調理

十分加熱していますか？

■新鮮な肉や魚でも、食中毒菌がついていることがあります

～加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう！～



■ハンバーグなど肉を使った食品は、中心部までよく加熱しましょう

他に気をつけたいことは？

■食品の盛付け前には手洗いを！
清潔な器具を使って、
清潔な食器に盛り付けましょう



5

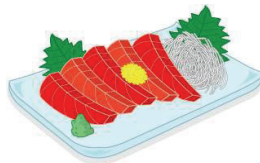
食事・食後

調理した食品をそのまま放置しておくとうなる？

■調理した食品の中に残っている細菌が増え、食中毒につながるおそれがあります
温かい料理は65℃以上、冷たい料理は10℃以下がめやすです



65℃以上



10℃以下

他に気をつけたいことは？

■残った食品は、速やかに
冷蔵庫に保管しましょう

■残った食品を温め直すときは、
中まで十分に加熱しましょう

6

お弁当を作るときは…

■よく洗ったつもりの手！でも、食中毒菌がついているかも？

⇒ おにぎりはラップを使ってにぎると衛生的

■食中毒菌って温かいところや水分が多いと増えやすいんだって

⇒ ご飯やおかずが温かいままで蓋をすると、湯気が水滴に！
よく冷ましてからお弁当箱に詰めましょう

⇒ おかずを工夫しましょう

煮物・和え物より、揚げ物・炒め物のほうが、水分は少なくなります
汁のあるものは、十分に汁を切ってから！

⇒ 夏は保冷剤を使って、涼しい場所で保管しましょう

■食べ終わったら、お弁当箱をきれいに洗いましょう

⇒ 蓋のパッキン部分を分解して、すみずみまでピカピカに！

