



# 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

蒸し暑い毎日のこの季節、食中毒が発生しやすくなる季節でもあります。  
主に細菌(病原性大腸菌、カンピロバクター、サルモネラなど)が原因となります。  
いずれも重症化すると命に関わる危険もありますが、予防もできます。  
～今日から実践！食中毒予防6つのポイント！～

## Point 6 残った食品



- 清潔な器具・容器で保存
- 温め直す時は十分に加熱
- 時間が経ちすぎたり、少しでもあやしいと感じたら捨てる

## Point 1 食品の購入



- 生鮮食品は新鮮なものを
- 消費期限表示をチェック
- 買ったらずり道せずに帰ろう

## Point 5 食事



- 食事前に手を洗う
- 食器は清潔なものを使う
- 常温放置は厳禁！  
今、食べないものは冷蔵庫へ

## 6つのポイント チェックしてみましょう！！

## Point 2 家庭での保存



- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ
- 冷蔵庫の詰めすぎに注意  
(庫内の8割以下が目安)
- 肉・魚は汁が漏れないよう保存

## Point 4 調理中



- 十分に加熱する(中心温度が75℃1分以上)
- 調理を中断するときは、食品を冷蔵庫へ
- 電子レンジの温めムラにも注意
- キッチンの水滴はこまめにふき取る

## Point 3 下ごしらえ



- こまめに手を洗う
- タオルやふきんは清潔なものを使う
- 肉・魚の調理後は、まな板、包丁の殺菌を  
(熱湯や漂白剤など)
- 野菜は流水でよく洗う

## 食中毒予防の3原則

つけない・増やさない・やっつける

※6つのポイントに気をつけるとこの3原則が守られ、食中毒のリスクを減らせます

食中毒に気をつけて、野菜、魚、肉など色々な食材をバランスよく食べて、夏に負けない体づくりを！