

買い物からあと片づけまで

家庭でできる

# 食中毒予防の6つのポイント!

腸管出血性  
大腸菌

などによる食中毒予防の三原則は、  
食中毒菌を「**つけない、ふやさない、やっつける（殺菌）**」です。

「6つのポイント」はこの三原則からできています。  
きちんと守って食中毒を予防しましょう。



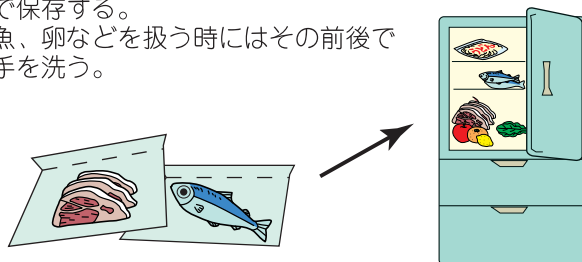
## ポイント 1 買い物する時は…

- 肉、魚、野菜など消費期限など表示をよく見て、新鮮なものを。
- 肉や魚などはビニール袋などにそれぞれ入れて、肉汁などを漏らさない。
- 冷凍・冷蔵食品を購入した場合、寄り道せずにできるだけ早く帰宅する。



## ポイント 2 食品を保存する時は…

- 冷凍・冷蔵食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下が庫内温度の目安。
- 冷蔵庫内では、肉や魚は汁が漏れないように包んで保存する。
- 肉、魚、卵などを扱う時にはその前後で必ず手を洗う。



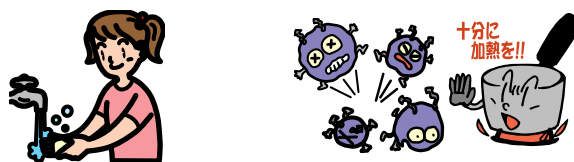
## ポイント 3 下準備の時は…

- 作業に入る前や、肉、魚、卵を扱うなど合間にも必ず手を洗う。
- 肉や魚などの汁が、生で食べる食品にかからないように。
- 生の肉や魚を切った後の包丁やまな板で、他の食品を処理しない。  
(洗ってから熱湯をかけて使しましょう)
- ラップしてある野菜やカット野菜も、よく洗ってから使う。
- 食品は使う分だけを、冷蔵庫の中や電子レンジで解凍する。
- 包丁、まな板、ふきんなどは使った後すぐに洗剤でよく洗浄を  
(熱湯をかけたり、煮沸したり、  
台所用塩素系漂白剤を規定量に  
薄めて漬け置くのも、効果  
があります)



## ポイント 4 調理の時は…

- 作業に入る前には必ず手を洗う。
- 加熱して調理する食品は十分に加熱を。  
(たとえば、肉の中心部に赤味が残らない状態、中心温度が  
75℃ 1分間以上が目安です)
- 料理を途中でやめたら、放置せず冷蔵庫に入れる。
- 電子レンジを使う時は、熱が均一にかかるように時々混ぜる。



**レバ刺しやユッケなど、生肉や生肉に近い料理は食べないようにしましょう。  
特に高齢者や子供は抵抗力が弱く、症状が重くなる事も多いので特に注意が必要です!**



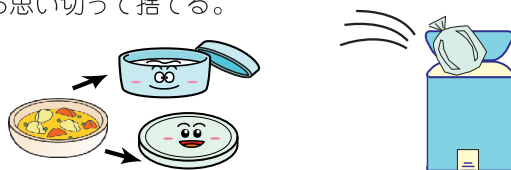
## ポイント 5 食事の時は…

- 食卓につく前には必ず手を洗う。
- 盛り付けは、清潔な器具や食器を。
- 温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下で。
- 調理前や調理後の食品を、室温に長く放置しない。  
(たとえば、O157は室温でも15分~20分で2倍に増えます)



## ポイント 6 食品が残った時は…

- 作業に入る前には必ず手を洗う。
- 保存は、清潔な器具や食器を。
- 残った食品は、早く冷えるように容器に小分けして保存する。
- 食品を温め直す時は十分に加熱を。  
(味噌汁やスープは沸騰するまで加熱しましょう)
- 長時間保存していたり、ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる。



もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ち悪くなったりしたら、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。

このリーフレットは厚生省食品保健課作成の「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」の抜粋で、詳細については、各健康福祉センターまたは県庁衛生指導課でご覧になれます。また厚生労働省ホームページの食品安全情報の消費者向け情報でもご覧になれます。

問い合わせは **千葉県健康福祉部 衛生指導課 食品安全対策室**

〒260-8667 千葉市中央区市場町1-1 TEL 043-223-2639 FAX 043-227-2713  
Eメール eisi2@mz.pref.chiba.lg.jp URL <http://www.pref.chiba.lg.jp/eishi/denshikan/index.html>