

家庭でできる！ 食中毒予防

6つのポイント

めざせ！健康寿命日本一！

奈良 vol.120
養生訓



特集

食中毒を効果的に防ぐには、食品を作る手順の中で重要なポイントを見極めることが大切です。家庭では、次の6つのポイントをしっかり守って、安心・安全な食事を楽しみましょう。



県民ニュース

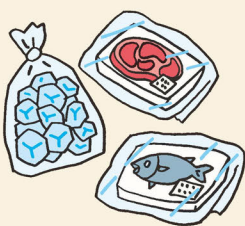
奈良を知ろう

暮らしに役立つ

お知らせ

1 買い物

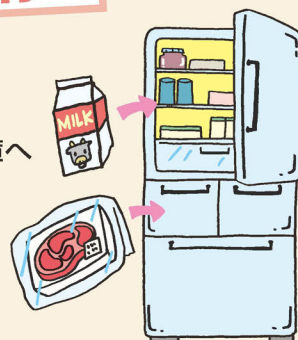
- 肉・魚は分けて包む
- 冷蔵・冷凍品はできれば保冷剤(氷)と一緒に



- 長く持ち歩かずに帰る

2 保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ



冷蔵
10℃以下

冷凍
-15℃以下

- 冷蔵庫の中身は7割程度に

3 下準備

- 台所は片付けて清潔に
- こまめに手を洗う



- 生肉・生魚を切った器具は洗って熱湯をかける

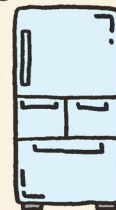
- 調理前の肉・魚は生で食べるもの(サラダなど)から離す

4 調理

- 十分に加熱する

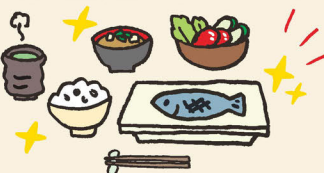
〈めやす〉
中心温度75℃で1分以上

- 中断するときは冷蔵庫に入れる



5 食事

- 食べる前にも手を洗う



- 清潔な食器を使う
- 長時間室温で放置しない

6 残り物

- 早く冷えるように小分けする



- 温め直すときも十分に加熱する



- 少しでもあやしいと思ったら捨てる