

家庭でできる 食中毒予防

めざせ!健康寿命日本一!

奈良 養生訓 vol.165



HACCPに基づく6つのポイント

HACCP(ハサップ)とは、食品を作る手順の中で重要なポイントを見極め、効果的に食中毒などの危険を防ぐ方法です。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。

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
- 消費期限などを確認
- 長く持ち歩かずに帰る



2 保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫や冷凍庫へ
- 冷蔵庫の中身は7割程度に

冷蔵10℃以下



冷凍-15℃以下

3 下準備

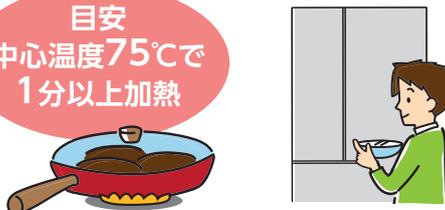
- 台所は片付けて清潔に
- こまめに手を洗う
- 生肉・生魚を切った器具は洗って熱湯をかける
- 調理前の肉・魚は生で食べるもの(サラダなど)から離す



4 調理

- 十分に加熱する
(例:ハンバーグは肉汁が透明になるまで加熱)
- 中断するときは冷蔵庫に入れる

目安
中心温度75℃で
1分以上加熱



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

- 清潔な容器に保存する
- 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
(目安は中心温度75℃以上1分)

