



# 家庭でできる食中毒予防!

参考:厚生労働省「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」

実は毎日食べているご家庭での食事には食中毒のリスクがたくさん潜んでいます。集団食中毒に比べ、発見が遅れることも多く、重症化したり、死亡したりするケースも少なくありません。6つのポイントをチェックして食中毒を防ぎましょう。

point  
1

## 買い物

- 消費期限内に使いきれぬ量を!
- 肉と魚は分けて包む!
- 寄り道せずまっすぐ帰る!



寄り道  
しないでね

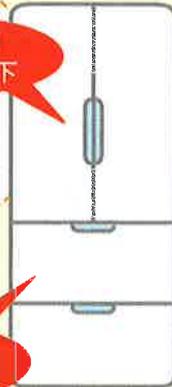


point  
2

## 保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
- 肉・魚は汁がもれないように!
- 冷蔵庫は10℃以下!
- 冷凍庫は-15℃以下!
- 入れるのは7割程度に!

冷蔵庫  
10℃以下



冷凍庫  
-15℃以下

point  
3

## 下準備

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で!
- 包丁などは洗って消毒しておく!
- 生ものを切ったら包丁は熱湯消毒!
- 生で食べるものと生肉・魚は離す!
- 野菜もよく洗う!
- ゴミはこまめに捨てる!



point  
4

## 料理

- 作業前に手をしっかり洗う!
- 台所は常に清潔に!
- 加熱は十分に!
- 調理途中で放置しない!
- レンジでは均一に加熱を!



point  
5

## 食事

- 盛りつけは清潔な器具・食器で!
- 食事の前に手をよく洗う!
- 長時間室温に放置しない!



point  
6

## 残り物

- 清潔な容器に保存!
- 早く冷えるように小分けにする!
- 時間がたち過ぎたものは捨てる!
- 温めなおすときは十分に加熱を!



すべてに  がつくように毎日の食事づくりをこころがけましょう。

人も地球も健康に

**Yakult**