

家庭でできる！食中毒予防チェックシート

①食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック
- 寄り道しないでまっすぐ帰ろう
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
(できれば保冷剤や氷などと一緒に)

③下準備

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- こまめに手を洗う
- ごみはこまめに捨てる
- 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかける
- 肉・魚は生で食べるものから離す
- 包丁などの器具、付近は洗って消毒
- 野菜もよく洗う
- タオルや布巾は清潔なものに交換
- 井戸水を使っていたら水質に注意

⑤食事

- 食事の前に手を洗う
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- 長時間室温に放置しない

②家庭での保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ！
- 入れるのは7割程度に
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15度以下に維持
- 肉・魚は汁が漏れないように包んで保存

④調理

- 加熱は十分に
(目安は中心部分の温度が75℃で1分以上)
- 作業前に手を洗う
- 台所は清潔に
- 調理を途中でやめたら食品は冷蔵庫へ
- 電子レンジを使う時は、均一に加熱されるようにする

⑥残った食品

- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 早く冷えるように小分けにする
- 時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、
思い切って捨てる
- 温めなおすときは十分に加熱する
(目安は75℃以上)

