

夏だけじゃない!

## 食中毒予防 ～家庭でできる6つのポイント～



家庭での食中毒を防ぐのは、食品を選び調理する皆さん自身です。  
食中毒予防の6つのポイントをご紹介します。

### 1 食材の購入

- ◇肉・魚・野菜などの生鮮食品は新鮮なものを
- ◇食品は、肉・魚などの水分がもれないよう袋に分けて包み、持ち帰りましょう

### 2 家庭での保存

- ◇冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう  
(目安は7割程度)

### 3 下準備

- ◇手を洗いましょう  
(調理前、生肉・魚・卵を取り扱った後など)
- ◇台所を見渡し、ゴミは捨ててあるか、ふきんは清潔か、調理台の上は片付いているかチェックしましょう



### 4 調理

- ◇加熱して調理する食品は十分に加熱を
- ◇料理を途中でやめるときは、食品を冷蔵庫へ

### 5 食事

- ◇清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器へ盛り付けましょう
- ◇温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておきましょう

### 6 残った食品

- ◇残った食品を温め直す時も十分に加熱を
- ◇少しでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう

**【問い合わせ】** 平日8:30～17:15  
健康増進課 健康推進係(四季健康館内)  
TEL 48-0221(内線4003)

次回は広報おみたま4月号  
間食 についてです。