

# ～いつもの食事に潜むリスクを簡単チェック～ 食の安全ちょこっとチェック



## 買う

- 食品を買う順番やカゴに入れる順番は特に意識していない
- 買い物帰りに他の用事を済ませたり、立ち話をしがちである

## 保存する

- 冷蔵庫に、いつも食材をいっぱい詰め込んでいる
- 冷凍品は早く解凍するため、キッチンなどで常温解凍している
- カレーや煮物の鍋をコンロや食卓に置いたままにすることがある

## 作る

- 料理前や料理中の手洗いは、水で汚れを落とすくらいである
- 肉や魚を切った包丁やまな板を、さっと水洗いしただけでサラダの野菜などそのまま食べるものがある

## 食べる

- レアな焼肉、鶏刺し、生牡蠣など生ものが好きでよく食べる
- 開封後は消費期限（賞味期限）までに食べきればよい
- 数日前の料理は、色やにおいが変わっていないか確認し、電子レンジで人肌程度に温めて食べる

### チェックの数

### 食中毒のリスク

0～2 この調子で安全で美味しい食事を楽しみましょう



3～8 要注意です  
見直しをして食中毒を起こさないよう気を付けましょう

9～10 危険な状態です  
すでに体調不良を起こしている可能性も…



ホームページで解説も読んでね！



市ホームページ  
ちょこっと  
チェック解説編



川崎市保健所