

～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解説編

買う

## 買い物は短時間で 買う順番を意識

常温で持ち歩く時間が長いほど菌が増殖します

- ★生鮮食品や冷凍食品は買い物の最後にするなど工夫を



保存する

## 冷蔵庫の詰めこみすぎに注意

常温保存は菌が増殖します

- ★冷蔵庫のドアの開け閉めはすばやく行いましょう
- ★食材を効率よく冷やすため、冷蔵庫内の容量は7割程度にしましょう
- ★食品は早めに冷蔵庫へ。解凍時や粗熱を取った後も早めに冷蔵庫へ



作る

## 手洗いをしっかり 調理器具の使い分けを

生の肉や魚についた菌が、包丁やまな板、人の手を介して他の食品を汚染してしまうかも

- ★肉や魚を触った後はせっけんで手を洗いましょう
- ★包丁やまな板、トングは用途ごとに分けましょう  
または、サラダ用の野菜を先に切るなど、使う順番を考えましょう



食べる

## 肉はよく焼いて！ 食品は開封したら早めに

生の肉や魚介類には色々な菌やウイルスがいます

- ★よく火を通して食べましょう
- 食品に表示されている消費期限（賞味期限）は未開封での設定です
- ★開封したら期限内であっても早めに食べきりましょう
- ★作ってから数日経った料理は、捨てましょう



## 食中毒予防3原則



つけない

手洗い  
体調管理

ふやさない

保存温度  
管理

やっつける

中心部  
75℃1分以上  
の加熱

を守ろう

