

# ～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

★合計チェック数 \_\_\_\_\_ 個



### チェックはいくつだったかな？

### 裏面でリスクをチェック！ 解説も読んでね！

#### 【問合せ先】

川崎区 044-201-3221	幸 区 044-556-6683	中原区 044-744-3273	高津区 044-861-3323
宮前区 044-856-3272	多摩区 044-935-3308	麻生区 044-965-5164	
健康福祉局保健医療政策部中央卸売市場食品衛生検査所（北部市場内施設）			044-975-2245



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…



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、 Tongue 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

