



家庭でできる

食中毒予防

HACCPに基づく6つのポイント

めざせ！健康寿命日本一！

奈良
養生訓

vol. 141



HACCP(ハサップ)とは、食品を作る手順の中で重要なポイントを見極め、効果的に食中毒などの危険を防ぐ方法です。次の6つのポイントをしっかり守って、安心・安全な食事を楽しみましょう。

1 買い物

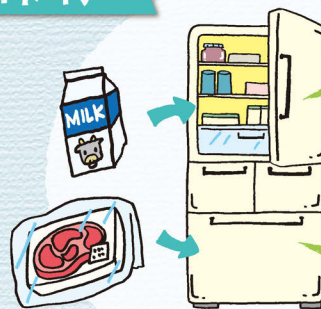


- ▶肉・魚は分けて包む
- ▶冷蔵・冷凍品はできれば保冷剤(氷)と一緒に



- ▶長く持ち歩かずに帰る

2 保存



冷蔵
10℃以下

冷凍
-15℃以下

- ▶帰ったらすぐ冷蔵庫へ
- ▶冷蔵庫の中身は7割程度に

3 下準備



- ▶台所は片付けて清潔に
- ▶生肉・生魚を切った器具は洗って熱湯をかける

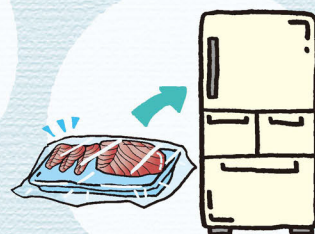


- ▶こまめに手を洗う
- ▶調理前の肉・魚は生で食べるもの(サラダなど)から離す

4 調理



めやす
中心温度75℃で
1分以上



- ▶十分に加熱する
- ▶中断するときは冷蔵庫に入れる

5 食事



- ▶食べる前にも手を洗う



- ▶清潔な食器を使う
- ▶長時間室温で放置しない

6 残り物



- ▶早く冷えるように小分けする
- ▶温め直すときも十分に加熱する
- ▶少しでもあやしいと思ったら捨てる