



家庭でできる

食中毒予防



めざせ!健康寿命日本一!

奈良
養生訓

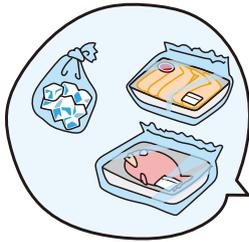
vol. 153



HACCPに基づく6つのポイント

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



- 長く持ち歩かずに帰る

- 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



2 保存



冷蔵
10℃
以下

冷凍
-15℃
以下

- 帰ったらすぐ冷蔵庫や冷凍庫へ
- 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
- こまめに手を洗う



- 生肉・生魚を切った器具は洗って熱湯をかける
- 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

- 十分に加熱する



目安
中心温度75℃で
1分以上

- 中断するときは冷蔵庫に入れる

5 食事

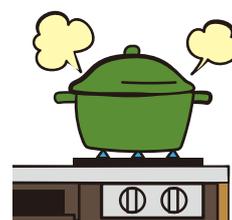
- 食べる前にも手を洗う



- 清潔な食器を使う
- 長時間室温で放置しない

6 残り物

- 清潔な容器に保存する
- 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