

# 食を通じて夏を健康に！

いよいよ夏本番。  
食を通じて暑い夏を健康に過ごしましょう。

【問合せ先】 健康福祉課 健康推進係  
(総合福祉センター「ひまわりの里」)  
☎65・0001

## 食中毒に注意！～食中毒予防6つのポイント～

point ①  
食品の購入

寄り道しないで  
まっすぐ帰ろう

消費期限などの  
表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ  
分けて包む

point ②  
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は  
10℃以下に  
維持

冷凍庫は  
-15℃以下に  
維持

肉・魚は汁が  
もれないように  
包んで保存

point ③  
下準備

冷凍食品の  
解凍は  
冷蔵庫で

タオルやふきんは  
清潔なものに交換

ゴミはごまめに  
捨てる

ごまめに  
手を洗う

生肉・魚を  
切ったら洗って  
熱湯をかけておく

生肉・魚は生で食べる  
ものから離す

野菜も  
よく洗う

包丁などの器具、  
ふきんは洗って消毒

井戸水を使っていたら  
水質に注意

point ④  
調理

加熱は十分に  
(めやすは中心部分の  
温度が75℃で1分以上)

台所は  
清潔に

作業前に  
手を洗う

電子レンジを使う  
ときは均一に  
加熱されるようにする

調理を途中で  
止めたら  
食品は冷蔵庫へ

point ⑤  
食事

食事の前に  
手を洗う

盛り付けは  
清潔な器具、  
食器を使う

長時間室温に  
放置しない

point ⑥  
残った食品

時間が経ち過ぎたり  
ちょっとでも怪しいと思ったら、  
思い切って捨てる

作業前に  
手を洗う

手洗い後、  
清潔な器具、  
容器で保存

温めなおすときは  
十分に加熱する  
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように  
小分けする

食中毒の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省