

手洗いの正しい方法

手指には、食中毒を起こす微生物が付着していることがあります。食品を取り扱う際に、手洗いや手指の消毒が正しく行われなため、食中毒を発生させてしまうことがあります。

食中毒事故を防ぐために正しい手洗いを心がける必要があります。

また、新型コロナウイルス等の感染症を予防するためにも、正しい手洗いが不可欠です。しっかり励行しましょう。

手洗いの手順



7 その後、十分に水で流し、ペーパータオルや清潔なタオルでよくふき取る

①から⑥は2回行うと効果的です

あなたの食事作りをチェック!!してみよう 令和5年6月発行

発行
東京都
新宿区西新宿2-8-1 電話03(5320)4402

編集
一般社団法人東京都食品衛生協会
渋谷区神宮前2-6-1 食品衛生センター内 電話03(3404)0121
<http://www.toshoku.or.jp>

一般社団法人東京都食品衛生協会

食品衛生の向上と食品業界の自主的衛生管理の徹底をめざして設立された団体です。協会加入の施設では、「食品衛生管理ファイル」を活用するなどHACCPに沿った衛生管理を行い、より安全で安心できる食品を提供するよう努めています。



あなたの
食事作りを
チェック!!
してみよう



発行 東京都

編集



一般社団法人東京都食品衛生協会

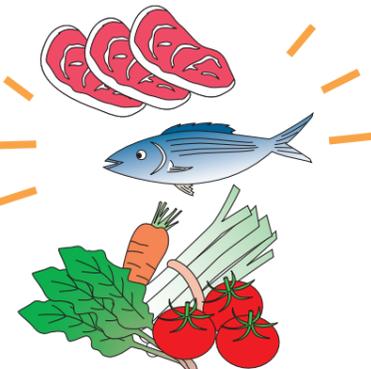
家庭における食中毒予防のポイント

1 食品の購入

消費期限、保存方法などの確認を忘れずに

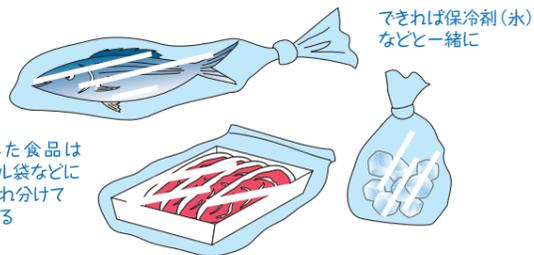


肉・魚・野菜は新鮮なものを!



- 消費期限や保存方法などの表示の確認をしましょう。
- 冷蔵や冷凍などが必要な食品の購入は最後にし、購入したら寄り道などしないで、まっすぐ帰りましょう。

購入した食品はビニール袋などにそれぞれ分けて持ち帰る



できれば保冷剤(氷)などと一緒に

2 家庭での保存

冷蔵庫にしっかり保存

- 肉・魚など冷蔵・冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。また、加工食品は保存方法の表示に従って、適切に保存しましょう。特に真空包装食品で、要冷蔵表示のあるものは必ず冷蔵庫に保存しましょう。
- 冷蔵庫・冷凍庫の詰め過ぎには注意しましょう。目安は、7割程度です。
- 食品などを取り扱う時は、必ず石けんで手を洗いましょう。



肉や魚は汁がもれないように袋のまま所定の場所に保存

食品を扱う前後は必ず手を洗う

冷凍庫は
-18℃以下

冷蔵庫は
10℃以下
(生鮮魚介類は4℃以下が望ましい)

3 下準備

4 調理

手を洗いましょう、食品の取扱いは衛生的に

一般に家庭での調理は、下準備と調理が同時に並行して行われます。そのため、食品等の取扱いはことさら衛生的に行うことが必要です。

①手を洗いましょう(裏面「手洗いの正しい方法」参照)

下準備や調理を始める前には、手を洗いましょう。また、生の肉、魚、卵を取り扱った後や、途中で動物に触ったり、トイレに行ったり、おむつを交換したり、鼻をかんだ後の手洗いなども大切です。

②調理台、まな板や包丁などの取り扱い

- 下準備や調理を始める前に台所を見渡してみましょう。台所が汚れていませんか?

タオルやふきんは乾いて清潔なものと交換しましょう。調理台の上は片付けて広く使えるようになっていますか?

- 生の肉や魚を切った包丁やまな板は、その度に洗剤と流水で洗浄しましょう。洗ってから熱湯などで消毒することも忘れずに。包丁やまな板は、肉や魚などの下ごしらえ用と調理済用を使い分けるとさらに安全です。

- また、ふきんやまな板などは塩素剤などで時々消毒します。包丁、食器、まな板などは、洗った後、熱湯をかけると消毒効果があります。

③食品の取り扱い

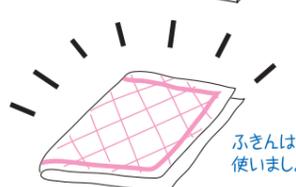
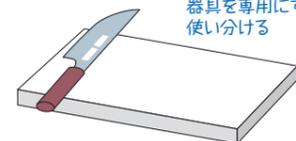
- 野菜やカット野菜も使う前によく洗いましょう。

- 冷凍食品など凍結している食品を室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。また、水を使って解凍する場合には、気密性の容器に入れ、流水を使います。



動物に触ったり
トイレに行ったり
おむつを交換したり
した後は
手洗いを

生で食べる物は
包丁やまな板等の
器具を専用にするなど
使い分ける



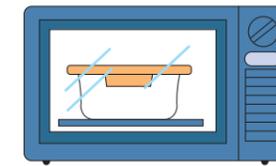
ふきんは清潔なものを
使いましょう!

5 食事

手を洗い・清潔な器具、食器を使い適温で食べましょう



チェック!



解凍はレンジや冷蔵庫で行いましょう



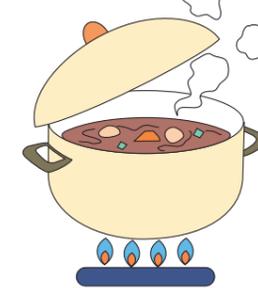
野菜には肉や魚の汁がかからないようにしましょう

- 冷凍食品は料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理しましょう。冷凍と解凍を繰り返すと食中毒菌が増殖する場合があります。
- 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。目安は、中心部の温度が75℃で1分間以上(カキ等二枚貝は85℃~90℃で90秒間以上)加熱することです。
- 料理を途中でやめてそのまま室温に放置すると、細菌が食品に付いたり増えたりします。途中でやめる時は、冷蔵庫に入れましょう。再び調理をするときは、十分に加熱しましょう。
- 肉や魚などの汁が、サラダなど生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。

6 残った食品

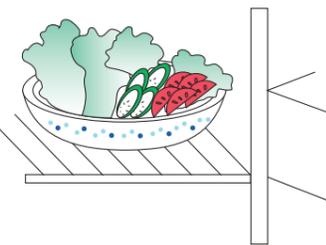
衛生的に保存し、温め直しは十分に加熱

65℃以上



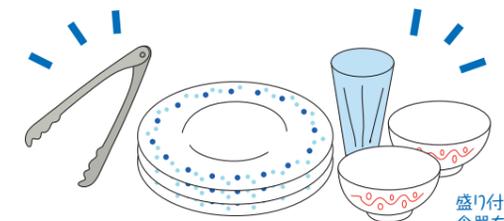
温かい料理は常に温かく

10℃以下



冷やして食べる料理は常に冷たくする

- 食事の前に手を洗いましょう。
- 温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておきましょう。目安は、温かい料理は、65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下です。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室内で長く放置してはいけません。

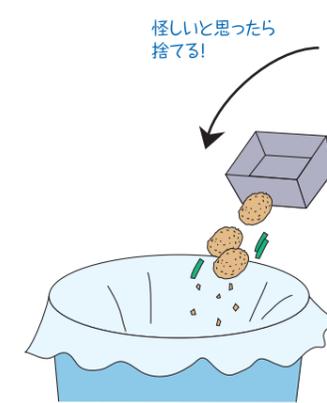


盛り付けは清潔な器具、食器を使う

6 残った食品

衛生的に保存し、温め直しは十分に加熱

- 時間がたって、怪しいと思ったら思い切って捨てましょう。
- 残った食品を取り扱う前に手を洗いましょう。
- 残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- 残った食品を保存する場合は、必ず冷ましてから冷蔵庫に入れます。
- 残った食品を温め直すときも十分に加熱しましょう。カレー、シチュー、スープなどは、かくはんしながら沸騰するまで加熱しましょう。



怪しいと思ったら捨てる!



残った食品は浅い容器に小分けして冷蔵庫に保存