

家庭でできる

食中毒予防の3つのポイント

point 1 細菌やウイルスなどを つけない

○ 手を洗うタイミング

調理の前、生肉・魚・卵などを扱った前後、盛り付け前、
スマホやペットを触った後、おむつ交換やトイレに行った後など

○ まな板、包丁やふきんなどは洗って消毒

生の肉や魚などを切ったあとの器具は都度きれいにしましょう。

＼清潔／



point 2 食べものに付いた細菌を 増やさない

＼温度管理／



○ 買ってきた食材はすぐに冷蔵庫に！

冷蔵庫は10℃以下　冷凍庫は－15℃以下

○ 温かい食品は冷ましてから冷蔵庫に入れる。

○ 冷蔵庫内に食品は詰めすぎない（容量の７割程度）

○ 肉や魚は汁がもれないように包むか容器に入れる。

point 3 付着した細菌やウイルスなどを やっつける

○ 加熱する食品は中心まで十分に！

残った食品を冷やすときは早く冷えるように小分けする。

温めなおすときも、時々かき混ぜながら十分に加熱する。

○ 調理後、時間が経ちすぎた食品は思い切って捨てる。

＼加熱／



めやすは
75℃で１分以上

※ノロウイルスは
85～90℃で90秒以上加熱



©2014 大阪府もずやん

たべものの安全を、楽しく学んでみよう！
（こども向けホームページ）食べものの安全について

大阪府　大阪府岸和田保健所　衛生課　TEL:072-422-5683　令和8年10月作成