

家中預防食物中毒6大要點

① 購買食物時

檢查保存期限等標示資訊

肉和魚分開包裝

最好與保冷劑（冰）一同放入

回家時避免繞路，直接回家

Super Market

② 家中保存食物時

回家後立刻放入冰箱

冰箱建議只裝7成滿

盡量縮短開關冰箱門的時間

冷藏室溫度保持10°C以下，冷凍室保持-15°C以下

保存肉和魚時，注意汁液不要漏出

③ 事前備料時

及時丟棄垃圾

使用冷藏室解凍冷凍食品

經常洗手

使用乾淨的毛巾和碗盤擦拭布

切割肉和魚之後，洗淨並用熱水消毒

將肉和魚與生食食材分開

充分清洗蔬菜

碗盤擦拭布和菜刀等器具均需洗淨並消毒

④ 烹調時

烹調之前將手洗乾淨

使用微波爐時，確保食材都被均勻加熱

需中途停止烹調時，將食材放回冰箱

保持廚房清潔

充分加熱！！
（中心溫度至少須達到75°C且持續加熱1分鐘以上）

⑤ 用餐時

使用乾淨的器具和餐具盛裝食物

用餐前將手洗乾淨

不將食物長時間放置於室溫下

⑥ 剩餘食物

存放之前，將手洗淨

放置於冰箱保存

使用乾淨的器具和容器

將食物分裝成小份以便加速冷卻

重新加熱時須充分加熱（溫度至少須達到75°C以上）

如果過太久沒吃或覺得食物變得有點奇怪，請果斷丟棄

©2014 大阪府もずやん

預防食物中毒的3個原則

- 1 讓細菌、病毒等病原菌"不污染"食物，
- 2 讓沾染在食物上的細菌"不滋生"，
- 3 "消滅"附著在食物和廚房用品上的細菌和病毒