



# 家庭でできる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



できれば保冷剤(氷)  
などと一緒に



## 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

肉・魚は汁が  
もれないように  
包んで保存

冷蔵庫は10℃以下、  
冷凍庫は-15℃以下  
に維持

扉を開ける時間は  
なるべく短く



## POINT 3 下準備

ゴミは  
こまめに捨てる



冷凍食品の解凍は  
冷蔵庫で

タオルは清潔な  
ものを使う

肉・魚を切ったら  
熱湯消毒

こまめに  
手を洗う

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

## POINT 4 調理

調理を途中で  
止めたら食品は  
冷蔵庫へ



電子レンジを使う  
ときは均一に加熱  
されるようにする



加熱は中心まで十分に  
(肉は中心部分の)色  
色が変わるまで



作業前に手を洗う

台所は清潔に

## POINT 5 食事

盛り付けは清潔な  
器具、食器を使う



食事の前に手を洗う

長時間室温に  
放置しない

## POINT 6 残った食品

作業前に手を洗う

早く冷えるように  
小分けし、  
冷めたら冷蔵庫へ



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



温め直すときは、  
かきまぜながら  
十分に加熱する  
(めやすは75℃以上)



清潔な器具、  
容器で保存

## 家庭内でHACCP (ハサップ) に取り組みましょう!

●原則としてすべての食品等事業者には、一般的衛生管理に加え、HACCPに沿った衛生管理の実施が求められています。

●HACCPは食品事業者だけでなく、家庭でも食中毒予防の手段として活用することができます。

家庭で行うHACCPは次の内容を行いましょ。詳しくはホームページでチェック!

- 1 食材ごとのリスクを把握する
- 2 「食中毒予防の6つのポイント」を守りながら調理する



### HACCP (ハサップ) とは?

原料の入荷から製造、製品の出荷までの一連の工程において、食中毒などの健康被害を引き起こす可能性のある危害要因を科学的根拠に基づいて管理する方法です。

