

食中毒予防のためのチェックリスト！

家庭の食事から食中毒を出さないようにするために

ポイント 1 食品の購入

	チェック項目	評価
1	肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入していますか？	
2	購入する時に消費期限などの食品の表示を確認していますか？	
3	購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包んで持ち帰っていますか？	
4	特に、生鮮食品などの冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品の購入は、買い物最後のし、購入したら寄り道せず、まっすぐ持ち帰っていますか？	

ポイント 2 家庭での保存

	チェック項目	評価
1	冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れてありますか？	
2	冷蔵庫や冷凍庫に食品を詰めすぎていませんか？めやすは、7割程度です。	
3	冷蔵庫の温度は10度C以下、冷凍庫の温度は、-15度C以下に維持できていますか？ 温度計を使って温度を計ると、より庫内温度の管理が正確になります。細菌の多くは、10度Cでは増殖がゆっくりとなり、-15度Cでは増殖が停止しています。しかし、細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきるようにしましょう。	
4	肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に触れないように区別ができていますか？	
5	肉、魚、卵などを取り扱う時は、取り扱う前と後に必ず手指を洗っていますか？せっけんを使い洗った後、流水で十分に洗い流すことが大切です。簡単なことですが、細菌汚染を防ぐ良い方法です。	
6	食品を直接床に置いたりしてはいませんか？また、流し台の下に保存する場合は、水漏れなどに注意していますか？	

ポイント 3 下準備

	チェック項目	評価
1	台所を見渡してみましょう。ゴミは捨ててありますか？ タオルやふきんは清潔なものと交換してありますか？ せっけんは用意してありますか？ 調理台の上は片付けて広く使えるようになっていませんか？ もう一度、チェックをしましょう。	
2	井戸水を使用している家庭では、水質に注意していますか？	
3	手を洗っていますか？	
4	生の肉、魚、卵を取り扱った後には、手を洗っていますか？ 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、鼻をかんだりした後の手洗いも大切です。	
5	肉や魚などの汁が、果物や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ていますか？	
6	生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切ってはいませんか？ このような時には調理器具を洗ってから熱湯をかけた後、使うことが大切です。包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとさらに安全です。	
7	ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗っていますか？	
8	冷凍食品など凍結している食品を調理台に放置したまま解凍していませんか？ 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す。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。	
9	料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐに調理できていますか？ 解凍した食品をやっぱり使わないからといって、冷凍や解凍を繰り返すのは危険です。冷凍や解凍を繰り返すと食中毒菌が増殖したりする場合があります。	
10	包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに、洗剤と流水で良く洗っていますか？ ふきんの汚れがひどい時には、清潔なものと交換していますか？ 漂白剤に1晩つけ込むと消毒効果があります。包丁、食器、まな板などは、洗った後、熱湯をかけたりすると消毒効果があります。たわしやスポンジは、煮沸すればなお確かです。	

ポイント 4 調理

	チェック項目	評価
1	下準備で台所がよごれていませんか？ タオルやふきんは乾いて清潔なものと交換し、手を洗っていますか？	
2	加熱調理をする食品は十分に加熱していますか？ 加熱を十分に行うことで、食中毒菌を殺すことができます。目安は、中心部の温度が75度Cで1分間以上加熱することです。	
3	調理を途中でやめて長時間室温に放置すると、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、再び調理をする時は十分に加熱していますか？	
4	電子レンジを上手に使っていますか？ 使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付けて熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることも必要です。	

ポイント 5 食事

	チェック項目	評価
1	食卓に付く前に手を洗っていますか？	
2	清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけていますか？	
3	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いますか？ 目安は、温かい料理は65度C以上、冷やして食べる料理は10度C以下です。	
4	調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいませんか？ 例えば、O157は室温でも15～20分で2倍に増えます。	

ポイント 6 残った食品

	チェック項目	評価
1	残った食品を扱う前にも手を洗っていますか？ 残った食品はきれいな器具、皿を使って保存していますか？	
2	残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存していますか？	
3	時間が経ち過ぎた食品は、思い切って捨てていますか？	
4	残った食品を温め直す時は十分に加熱していますか？ 目安は75度C以上です。 味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱していますか？	
5	ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。口に入れてはいませんか？	

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」です。

「6つのポイント」はこの三原則から成っています。

これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。

食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。

それでも、もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。

本資料は、食品安全情報>食中毒に関する情報>家庭でできる食中毒予防の6つのポイント（厚生労働省ホームページ）を加工して作成いたしました。
