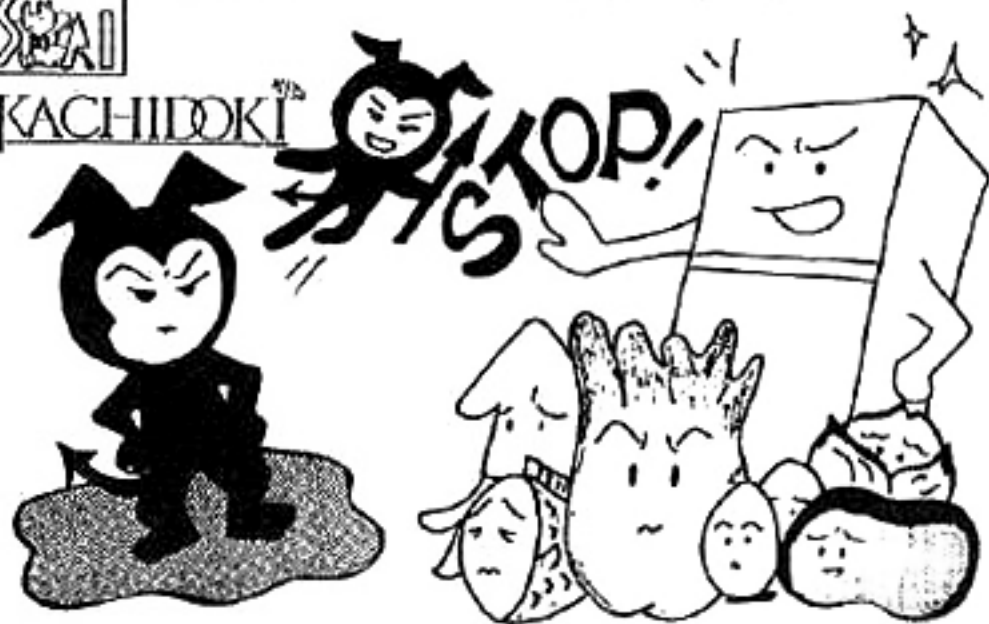


食中毒を 予防する

～ 食品保存法 ～



KACHIDOKI



6月から9月は要注意！
食中毒を予防しよう

今年の
食中毒は？

最も多かったのは、
サルモネラ菌によるもの
腸炎ピブリオやO-157による
食中毒も多く発生しましたが

これらの食中毒は、
予防できます！！

食中毒を知る

食中毒は細菌から感染することが多く、
病原菌によって発病までの期間や症状は
違います

気温が上がる6～9月は、毎年食中毒の発生
件数も、ぐんと増えるので油断は禁物
危険な食中毒のバイ菌の特徴を知って
予防しましょう

サルモネラ菌

卵や鶏肉、豚肉、牛肉などの食品に多い
サルモネラ菌は、熱に弱いので75度以上
1分の加熱で予防できます

腸炎ビブリオ

魚介類に多い
他の菌に比べ、2倍の早さで繁殖しますが
真水や酸に弱いので良く洗う
75度以上1分の加熱で予防できます

O-157 (病原性大腸菌)


病原性大腸菌の分布は、家畜やペット、
井戸水などにも及び 原因食品は多種多様
感染力が強く、ペロ毒素を産生するが75度
以上1分の加熱で予防できます

守るが勝ち! 予防ポイント

I つけない

料理の前後、セッケンで念入りに手洗い

II 増やさない

残った食品をそのままにせず、しっかり
保存 

III バイ菌を殺す

調理のとき、しっかり洗い十分加熱

カンタン実行予防法

お買い物で!

- ① 生鮮食品は、できるだけ新鮮なものを
- ② 消費期限、品質保持期限を必ずチェック
- ③ 肉汁や魚の水分が、他の食品につかないようにビニール袋などで分けて包む
- ④ 冷蔵や冷凍が必要な食品は、最後に買い持ち歩く時間を最小限に

家庭での保存

- ① 冷蔵や冷凍が必要な食品は
持ち帰ったらすぐに冷蔵庫へ!!
- ② 肉や魚、卵などを扱うときは、まず
手洗いを
触った後にもう一度、手を洗いましょう
- ③ 冷蔵庫内に食品を詰めすぎない
 - ・目安は7割程度
 - ・冷蔵は10度以下、冷凍は-15度以下に保つ
 - ・冷蔵庫内では、肉や魚、そのほかの食品の保存場所を分けましょう

夏でも安心！ 生鮮食品保存ポイント

賣場は買ったためせず新鮮なうちに食べきるのが一番ですが、保存する場合は冷蔵庫での保存が一番！！

1. 種類により保存場所を変える

冷蔵庫の中の温度は、ちがうものほとんどの冷蔵庫は、後ろから冷気が出ます痛みやすい食品は奥へ、もちがよい食品は手前へ保存しましょう

*奥の物はこまめにチェックし、いつでも冷蔵庫内が見渡せるようにする

2. 加熱して冷蔵、冷凍保存を

加熱して、熱いまま保存すると冷蔵室や冷凍室の温度が一気に上がり、ほかの食品の保存に悪影響が

必ず充分冷ましてから保存しましょう！

3. 冷凍保存

新鮮なうちに冷凍を一度に食べきる量に分け、一気に凍らせるのがコツ



〽️ 肉類 〽️

■牛肉、豚肉は新鮮さが保てるよう、1枚ずつラップで密閉します 保存の目安は冷蔵で3日以内、冷凍なら10日以内

■鶏肉は買った日に、使わなかったら冷凍を！よく洗い水気をふき取りラップで密閉するのがポイント 保存の目安は7日以内

*ササミは傷みやすいので、なるべく買ったその日に使いきりましょう



■ハム、ウィンナーのパックを開封したら3日以内に食べきりましょう チルド室があるなら、そこで冷蔵を

〽️ 魚介類 〽️

■刺し身、まぐろのサクは、買った日に食べるのが大原則！残ったらすぐに、酒としょうゆに漬けて遅くても翌日までには、煮るか焼いて食べましょう 再冷凍は禁物！！

■ 1尾のものは、買ったらずぐに下処理を！

- ① 腹わたを取り除く
- ② 身をくずさないように、流水でよく洗う
特におなかはていねいに！
- ③ キッチンペーパーで水気をよくふき取る
- ④ 1尾ずつ、ラップに包みポリ袋へ入れる
保存の目安は冷蔵で2日以内、冷凍なら冷凍用
パックに入れ10日以内



■ 切り身

生のものは、1切れずつラップに包むこと
揚げたり、焼いたりしたものは、ラップに包み
煮魚は汁ごと密閉容器に入れます
保存の目安は冷蔵で2日以内
冷凍で生のものは、10日以内
煮魚などは、味を考えれば、2週間以内



■ 干物は保存食ですが、最近は塩分控えめのもの
が多いので、冷蔵しても3~4日で食べきり
ましょう。ラップに包んで冷凍できますが、
目安は10日以内

◎ 野菜 ◎

■ キャベツは芯から傷むので、丸ごとなら芯を
くりぬき、濡らしたキッチンペーパーを詰めて
ラップで包み冷蔵を

シタスは芯の切り口に小麦粉を
つけると葉の水分が保てます

*ともに外側の葉から使います
冷蔵の目安は1週間、冷凍には向きません



■ ほうれんそうや小松菜

湿らせた新聞紙に包み、冷蔵庫の野菜室に
立てておけば、1週間は保存できます
冷凍するならゆでて、水分をしっかりと絞り
小分けにしてラップで包みます
目安は1ヶ月



オススメ 卵の保存法



- 以外と菌が入りやすいので、個別に
保存を！
- 卵のパックの上半分をカットして、
そのまま保存すればドアポケットの
掃除もカンタン

消費期限の紙を一緒につけておけば
いつの卵かもわかります
目安は、冷蔵で1週間くらい