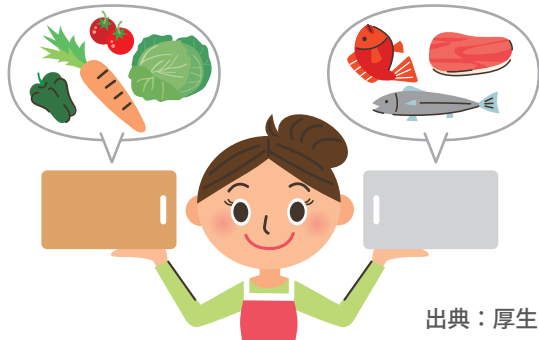


# 0157 - 食中毒予防のための、わが家のハサップ

ハサップ：HACCAP <Hazard Analysis and Critical Control Point>、NASA で生まれた衛生管理の手法

ほけんだよりプラス 発行：スクウェル事務局



出典：厚生労働省

## Point 1 食品の購入

- 生鮮食品は新鮮な物を購入する
- 消費期限などを確認して購入する
- 肉汁や魚などの水分がもれないようにして持ち帰る
- 温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、購入したら早めに帰るようにしましょう。

## Point 4 調理

- 調理の前に手を洗う
- 加熱して調理する食品は十分に加熱する
- 調理を途中でやめるときは、冷蔵庫に入れる
- 再び調理をするときは、十分に加熱する
- 調理以外で手を使った後は手を洗う
- 肉や魚などの汁が、他の食品に付着しないよう注意
- 肉や魚を切った後の包丁やまな板は、洗ってから他の食品の調理に使用
- ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗う
- 冷凍食品の解凍は、冷蔵庫か電子レンジで行う
- 冷凍、解凍をくり返さない
- 電子レンジを使うときに、時々かき混ぜる

Schoowell

“Schoowell (スクウェル)” は、子どもの保健や栄養関係の情報をまとめたサイトです。子どもの健やかを応援する、保護者の皆さま、学校教職員や医療関係者の皆さまに、健康に関する最新情報などをわかりやすく解説しています。また全国のニュースなどもまとめて掲載します。ぜひご登録ください。

## Point 2 家庭での保存

- 持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持
- 早めに使いきる
- 冷蔵庫の他の食品に肉汁などが付着するのを防ぐ
- 肉、魚、卵などは、取り扱う前と後に必ず手洗い
- 流し台の下に保存した食品は、水漏れなどに注意

## Point 5 食事

- 食事の前には手を洗う
- 清潔な手で、清潔な道具を使って盛りつける
- 盛りつける食器も清潔に
- 温かい料理は65℃以上、冷たい料理は10℃以下
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温で放置しない(0157は室温でも15~20分で2倍に増える)
- 乳幼児やお年寄りには、十分に加熱した食品が安全(0157などの腸管出血性大腸菌感染症は、乳幼児やお年寄りで症状が重くなりやすい)

## Point 3 下準備

- 台所のゴミはきちんと捨てる
- タオルやふきんは清潔なものを準備
- せっけんを用意する
- 調理台の上はかたづけて広く使う
- 井戸水を使用している家庭では、水質に注意
- 生の肉、魚、卵を取り扱った後には、手を洗う
- 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う
- 包丁、食器、まな板などは、洗った後、熱湯をかけると消毒効果がある
- たわしやスポンジは、煮沸すれば効果的

## Point 6 残った食品

- 残った食品を扱う前にも手を洗う
- 残った食品はきれいな器具、皿を使って保存する
- 残った食品は早く冷えるように浅い容器で保存する
- 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てる
- 残った食品を温め直す時も十分に加熱する
- ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てる



登録会員募集中!



まずは  
Webサイト  
まで。

URL: <http://schoowell.jp>