

# 食中毒予防の3原則は…

3原則を意識しながら取り組んでみよう!

## 1 購入



冷蔵・冷凍品は氷を当てて冷やす

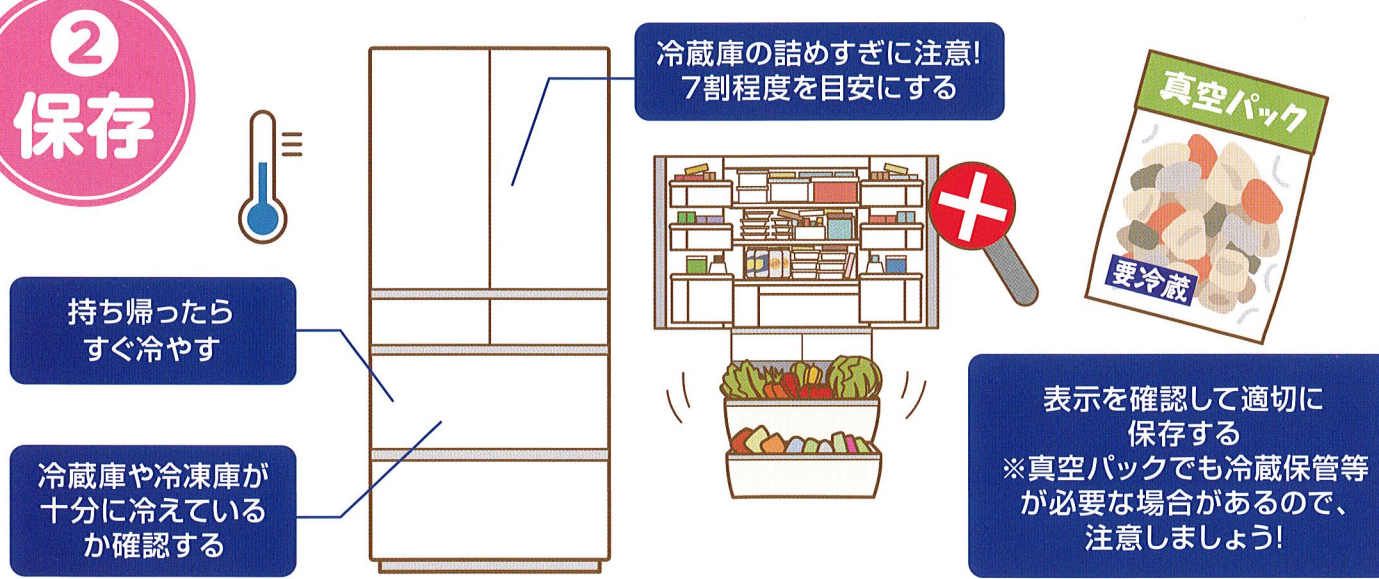
寄り道しないでまっすぐ帰る

肉や魚は水分が漏れないように、袋に分けて包む

エコバッグは定期的に洗う

期限表示や保存方法を確認する

## 2 保存



冷蔵庫の詰めすぎに注意! 7割程度を目安にする

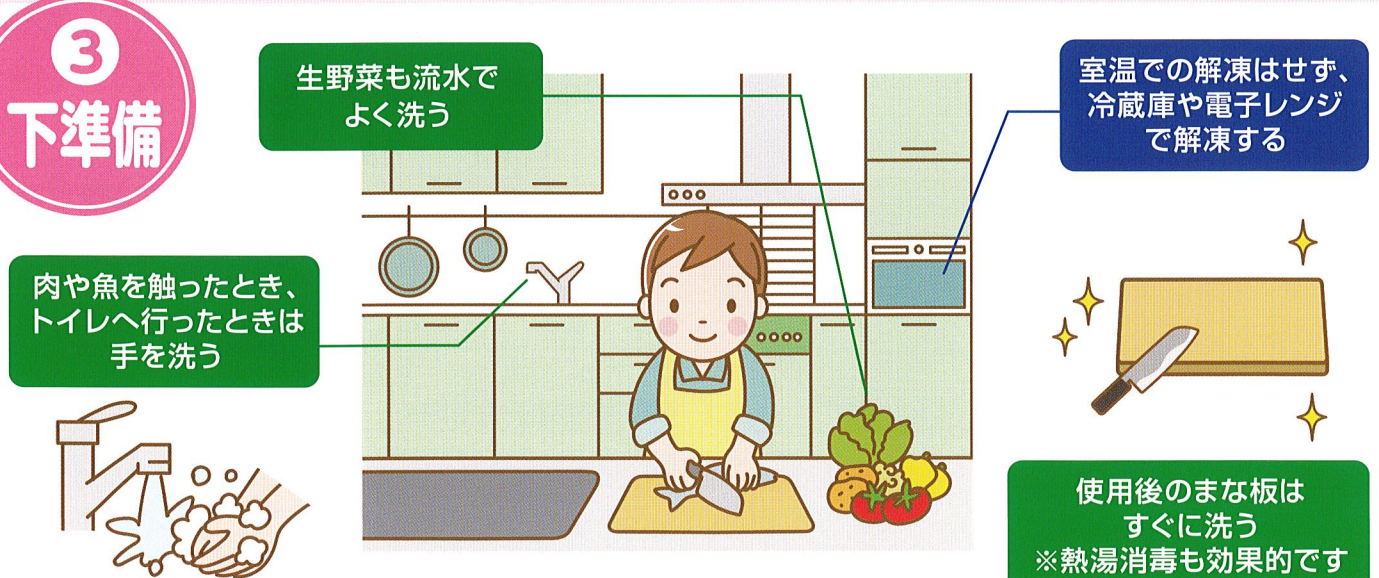
真空パック 要冷蔵

表示を確認して適切に保存する  
※真空パックでも冷蔵保管等が必要な場合があるので、注意しましょう!

持ち帰ったらすぐ冷やす

冷蔵庫や冷凍庫が十分に冷えているか確認する

## 3 下準備



生野菜も流水でよく洗う

室温での解凍はせず、冷蔵庫や電子レンジで解凍する

肉や魚を触ったとき、トイレへ行ったときは手を洗う

使用後のまな板はすぐに洗う  
※熱湯消毒も効果的です

## つけない

## ふやさない

## やっつける

## 4 調理



加熱する食品は十分に加熱する (目安: 75°Cで1分以上)

電子レンジで加熱する際に、熱が伝わりにくいものは時々かき混ぜる

調理を途中で止めるときは冷蔵庫に入れる

台所や調理器具は清潔にする

## 5 食事



調理後は早めに食べる

食事の前に手を洗う

温かくして食べる料理は温かく、冷やして食べる料理は冷たくする

タオルやふきんは清潔なものと交換する

## 6 残った食品



時間が経ちすぎているら食べるのを控える

残った食品を温めなおすときは、よくかき混ぜながらしっかり加熱する

早く冷えるように小分けして冷蔵保管する

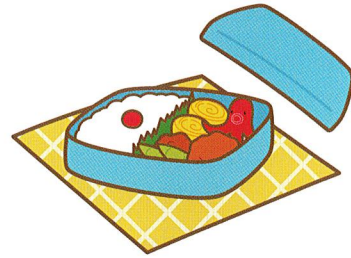
こんなときにも注意！

テイクアウトを利用するとき



テイクアウトした料理は室温に放置せず、すぐに食べる

お弁当を作るとき



ご飯やおかずは冷ましてからふたを閉める

山菜採りやきのこ狩りへ出かけるとき



知らない山菜やきのこは採らない・食べない・人にあげない

手洗いの手順



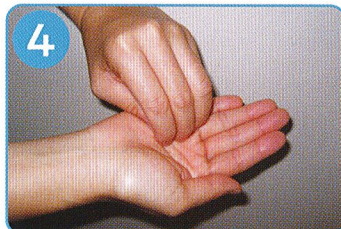
1 手をぬらし、石鹸を泡立て手のひらをよくこする



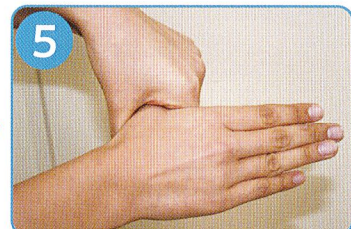
2 手の甲をこする



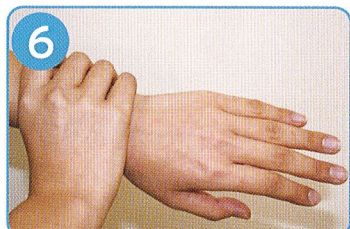
3 指の間を洗う



4 指先を洗う



5 親指をねじりながら洗う



6 手首を洗う



7 水で十分すすぎ落とす



8 清潔なタオルでふく

1～7を2回くり返すと効果的です！

仙台市ホームページのご案内

仙台市ホームページでは、食品衛生の普及啓発に関するパンフレットや動画を掲載しています。

パンフレットはこちら



啓発動画はこちら



〈お問い合わせは〉最寄りの仙台市各区保健福祉センター衛生課へ

青葉区 225-7211(代) | 宮城野区 291-2111(代) | 若林区 282-1111(代)  
太白区 247-1111(代) | 泉区 372-3111(代)

このパンフレットは、せんだい食の安全サポーターとともに作成しました。(令和7年度)

ハサップ 今日から始めるかんたんHACCP  
家庭で食中毒予防

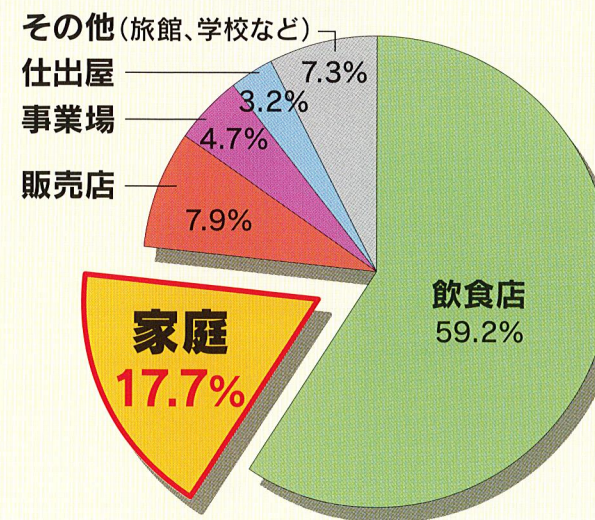
ハサップ HACCPとは？

食品を作る過程で食中毒が起こりやすいポイントを見つけ、重点的に衛生管理する方法をHACCPといいます。原則として、食品を扱うすべてのお店や工場、HACCPに沿った衛生管理が義務づけられています。



家庭でもできる食中毒予防について一緒に考えてみよう

家庭でもHACCPの考え方を活かすことができます。食材を買う・保存する・調理する・食べる、といった日常の場面で、どこに食中毒の危険があるのかを意識し、家庭でできる食中毒対策にお役立てください。



家庭での食中毒は飲食店に次いで2番目に多く発生!!

厚生労働省「過去の食中毒発生状況」を基に作成(令和2年～令和6年)  
※原因施設不明を除く