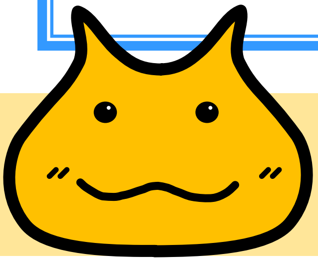
令和４年７月発行　Ｖｏｌ．124

わたしから始まる高知の食育

～毎月 19 日は「食育の日」～



高知市保健所キャラクター　ホケちゃんと学ぶ

家庭でできる食中毒予防　6つのポイント

ポイント①　食品の購入

- 消費期限などの食品表示をチェック
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む（できれば保冷剤(氷)も一緒にいれて）
- 寄り道しないでまっすぐ帰ろう

ポイント②　家庭での保存

- 冷蔵庫は 10℃以下　冷凍庫は-15℃以下
- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ！
- 入れるのは７割程度
- 肉・魚は汁がもれないように、包んで保存

ポイント③　下準備

- 野菜はよく洗う
- 井戸水は水質に注意
- タオル・ふきんは清潔なものを使う
- 解凍は冷蔵庫で
- 肉・魚を切った包丁・まな板は，しっかり洗って消毒する。
- 肉・魚はそのまま食べる食品から離す
- ゴミはこまめに捨てる

ポイント④　調理

- 加熱は十分に　目安は中心温度が 75℃で１分以上
- 台所は清潔に
- 作業前に手を洗う
- 調理を途中でやめたら、食品は冷蔵庫へ
- 電子レンジを使うときは、途中でかき混ぜて

ポイント⑤　食事

- 食事の前には手を洗おう
- 盛り付けは清潔な器具・食器を使う
- 長時間室温に放置しない

ポイント⑥　残った食品

- 台所は清潔に
- 作業の前には、手を洗う
- 保管は、清潔な器具・容器を使う
- 少しでも変だと思ったら、思い切って捨てる
- 温め直すときは十分に加熱する
- 小分けして早く冷まし、室温に放置しない

8月は食品衛生月間です。

ご自身の健康を守るため，安全な食生活について知る・考える機会をもっていただきたいです。

手洗い　いちばん　大事！

高知市食育推進委員会　発行
今月の担当　生活食品課