

# 食材ごとのリスク

裏面

食材	特に注意が必要な微生物	対策の例
肉	病原大腸菌 サルモネラ カンピロバクター	つけない 取扱い後の手洗い 調理器具の洗浄・消毒
		ふやさない 冷蔵または冷凍保存
		やっつける 中心部75℃1分間以上加熱
たまご	サルモネラ	つけない 取扱い後の手洗い 調理器具の洗浄・消毒
		ふやさない 冷蔵保存 使う分だけを割って、すぐ調理
		やっつける 中心部70℃1分間以上加熱
魚介類	腸炎ビブリオ	つけない 取扱い後の手洗い 調理器具の洗浄・消毒
		ふやさない 冷蔵または冷凍保存
		やっつける 中心部60℃10分間以上加熱
二枚貝	ノロウイルス	やっつける 中心部85~90℃90秒間以上加熱
生食用魚介類	アニサキス	やっつける -20℃24時間以上冷凍
	腸炎ビブリオ	つけない 水道水で洗う ふやさない 4℃以下の保存
生野菜	病原大腸菌	つけない よく洗う
煮込み料理 (例)カレー、スープ	ウエルシュ菌	ふやさない 作り置きせず、冷却は速やかに
		やっつける 食べる直前にしっかり再加熱
米飯、麺類 (例)ピラフ、パスタ	セレウス菌	ふやさない 作り置きせず、冷却は速やかに
調理後すぐに 喫食しない食品 (例)おにぎり、弁当	黄色ブドウ球菌	つけない 手指に切り傷がある人は、 食品に素手で触らない
		ふやさない 低温で保存

●微生物の詳しい特徴や予防ポイントは目黒区ホームページをチェック→

目黒区 食中毒 分類

# 食中毒予防の6ポイント

～家庭でできるHACCP(ハサップ)～

HACCP  
(ハサップ)  
とは?

「Hazard Analysis and Critical Control Point(危害要因分析・重要管理点)」

の頭文字をとった略称で、衛生管理の手法です。

原料の受入から製造、製品の出荷までの一連の工程において、食中毒などの健康被害を引き起こす危害がどのような原因で発生するか分析し、重点的に管理します。

工程例

原料受入 → 保管 → 加熱 → 冷却 → 包装 → 出荷

<HACCP方式>

温度や時間の管理 異物の検出

継続的な  
監視・記録

詳しくはホームページ  
でチェック!

厚生労働省 HACCP

始まりは

NASA  
アメリカ航空宇宙局

ロケットに乗って、長期間宇宙を旅する時、宇宙飛行士たちの食事はすべて地球で作ってロケットに積んで行きます。

狭いロケットの中で、しかも宇宙滞在中に食中毒になったら大変です。

そこで、食品の安全性を確保するために HACCP という方法が開発されました。

家庭で  
できる  
HACCP

HACCP は、家庭の食中毒予防に取り入れられます。

1. 食材ごとのリスクを把握する。裏面をチェック

2. 場面ごとの食中毒予防の6ポイントを守りながら、調理する。

中面をチェック

食中毒予防  
の3原則

食中毒予防の6ポイントは、食中毒予防の3原則に基づいています。

6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。

つけない  
洗浄、手洗い

ふやさない  
迅速、冷蔵 冷凍

やっつける  
消毒、加熱

# 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

## ポイント1 食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック
- 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む  
(できれば保冷剤や氷などと一緒に)
- 寄り道しないでまっすぐ帰る



## ポイント2 家庭での保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 冷蔵庫の詰めすぎに注意  
(めやすは7割程度)
- 扉を開ける時間はなるべく短く
- 冷蔵庫は10℃以下  
冷凍庫は-15℃以下を保つ



## ポイント3 下準備

- タオルやふきんは清潔なものに交換
- 消費期限切れや包装が破れていないか確認する
- 野菜もよく洗う
- 生肉・魚は生で食べるものから離す
- まな板・包丁などの器具・ふきんは洗った後、煮沸消毒や塩素系消毒剤を用いて消毒
- ゴミはこまめに捨てる



## ポイント4 調理

- 調理前に手を洗う
- 商品パッケージに記載の「調理方法」「加熱調理の必要性」などをよく確認
- 加熱は十分に!** 特に重要なポイント!  
(肉は中心部分の色が変わるまで)
- 電子レンジを使うときは、均一に加熱されているか確認
- 調理を始めたら、最後まで作ってしまう



## ポイント5 食事

- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- 食事の前に手を洗う
- 長時間室温に放置しない



## ポイント6 残った食品

- 残った食品を扱う前にも、手を洗う
- 清潔な器具・容器で保存
- 底の浅い容器に小分けし、早く冷やす
- 時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- 温めなおすときは、十分に再加熱する  
(カレーやスープなどは、よくかき混ぜながら、沸騰するまで加熱する)



食中毒予防の3原則

～食中毒菌を

つけない

ふやさない

やっつける

～