

食中毒警報発令中の食品衛生の心得等

【家庭における食品衛生の心得】

1 一般的事項

- ① 調理前、食事前、用便後は石けんで手を十分に洗いましょう。
- ② 台所は整理整頓し、常に清潔にしておきましょう。
- ③ 調理に使用したまな板、ふきん、包丁などの調理器具は、洗剤を使って洗浄し、熱湯で消毒しましょう。
- ④ 魚介類などは、調理する前に水道水などで十分に洗いましょう。
- ⑤ 生鮮食品は、できるだけ早く調理しましょう。
- ⑥ 調理したものは早く食べましょう。
- ⑦ 食べる前にできるだけ火を通しましょう。
- ⑧ 食べ物は低温（4℃以下が望ましい）で衛生的に保管しましょう。
- ⑨ 冷蔵庫に食品を入れる場合には詰め過ぎに注意し（庫内容量の7割がめやす）、温度管理を適正に行いましょう。

2 食品別の事項

(1) テイクアウトサービスや宅配サービスを利用する場合

早めに（2時間以内を目安に）食べましょう。

(2) 販売店で「寿司」や「刺身」を買う場合

- ① 寿司や刺身を買う場合は、買い物最後に買ひましょう。また、買ったまま帰るようにはしめしめしょう。
- ② すぐに食べる場合は、買ってから2時間以内に食べましょう。
- ③ すぐに食べない場合は、冷蔵庫に入れましょう。
- ④ 冷蔵庫から出したらすぐに食べましょう。

(3) 寿司や仕出し料理の出前を頼む場合

- ① 寿司や刺身などが入った仕出し料理の出前を頼んだら、すぐに食べるようにしめしめしょう。
- ② 寿司や仕出し料理の出前は、食べる時間に合わせて注文しめしめしょう。

(4) 家庭で調理する魚介類を買う場合

- ① 魚介類は買い物最後に買ひ、まっすぐに帰りしめしめしょう。
- ② 魚介類を買ったら、液汁が漏れないようにビニール袋に入れて持ち帰りしめしめしょう。液が漏れやすい「しじみ」や「あさり」などの二枚貝は、ビニール袋を二重にするなど工夫をしめしめしょう。
- ③ 調理するまでは冷蔵庫で保存しめしめしょう。
- ④ 魚介類を調理する場合、うろこや内臓を取ったあとも十分に流水で洗ひしめしめしょう。
- ⑤ 魚介類の調理をしめしめたら、まな板などの調理器具は洗剤を使って十分に洗ひ、熱湯で消毒しめしめしょう。また、手は石けんを使って十分に洗ひしめしめしょう。
- ⑥ 生魚の液汁が果物や野菜、調理済みの食品にかからないようにしめしめしょう。
- ⑦ 調理後の食品はすぐに食べしめしめしょう。食べない場合は冷蔵庫に入れしめしめしょう。

⑧ 冷凍された魚介類を調理する場合は、流水または冷蔵庫内で解凍するか、電子レンジを使って解凍しましょう。解凍後は、生の魚介類を調理する場合と同じように注意しましょう。

(5) 肉類を調理する場合

- ① 肉類を調理する場合は、内部までよく加熱（中心部分を75℃以上で1分以上加熱）しましょう。
- ② 肉類を切る道具（包丁、まな板等）は、生で食べるものを切る道具と別にしましょう。また、焼肉等を食べる場合は、生肉を取り扱う箸と焼けた肉を食べるための箸を使い分けましょう。
- ③ 肉類の調理をしたら、まな板などの調理器具は洗剤を使って十分に洗い、熱湯で消毒しましょう。また、手は石けんを使って十分洗いましょう。
- ④ 調理するまでは冷蔵庫で保存しましょう。
- ⑤ 子供や高齢者、妊婦など抵抗力の弱い方は、基準に適合するものであっても、牛肉を生で食べることは避けましょう。
- ⑥ 牛レバーや豚肉を生食用として販売・提供することは、食品衛生法で禁止されていますので、絶対に食べないでください。また、鶏肉を生で食べることは非常に危険な行為です。

【食品営業者における食品衛生自主点検事項】

- 1 施設は清潔で、ハエやゴキブリなどはいないか。
- 2 施設は十分な換気を行っているか。
- 3 出入口などは開放していないか。
- 4 手洗設備には、石けん、殺菌液などがあるか。手指の消毒は十分か。
- 5 冷蔵庫は10℃以下（4℃以下が望ましい）になっているか。温度計は故障していないか。冷蔵庫内は定期的に消毒しているか。
- 6 調理器具は清潔か。熱湯などで消毒しているか。
- 7 原材料の検品などを行っているか。
- 8 廃棄物は正しく処理しているか。
- 9 魚介類は、調理する前に流水で十分に洗っているか。
- 10 調理の際には十分火を通したか。
- 11 前日調理は行っていないか。調理した食品は速やかに提供しているか。
- 12 調理したものを保管する場合は、低温（4℃以下が望ましい）で、適切な場所に衛生的に保管しているか。
- 13 爪を短く切って調理しているか。手指に化膿傷のある者はいないか。下痢などの症状がある者はいないか。
- 14 自主検査は実施しているか。
- 15 検食は、正しく保管（食品ごとに50g程度を-20℃以下で2週間以上）しているか。
- 16 宅配サービスは、短時間で効率的に宅配できているか。