

# 食品をより安全にするための5つの鍵



## 清潔に保つ

- ✓ 食品を取扱う前だけでなく調理中も頻繁に手を洗いましょう。
- ✓ トイレに行った後には必ず手を洗いましょう。
- ✓ 調理器具および食品と接触する面は洗浄、消毒しましょう。
- ✓ 調理場や食材をねずみ、昆虫、他の動物の害から守りましょう。

## どうして？

ほとんどの微生物は病原性がないものの、危険な微生物は土壌、水、動物及び人から広範囲に検出されています。これらの微生物は手、ふきん、調理器具、特にまな板に付着しており、多少の接触でも食品に移行して食中毒を引き起こす可能性があります。

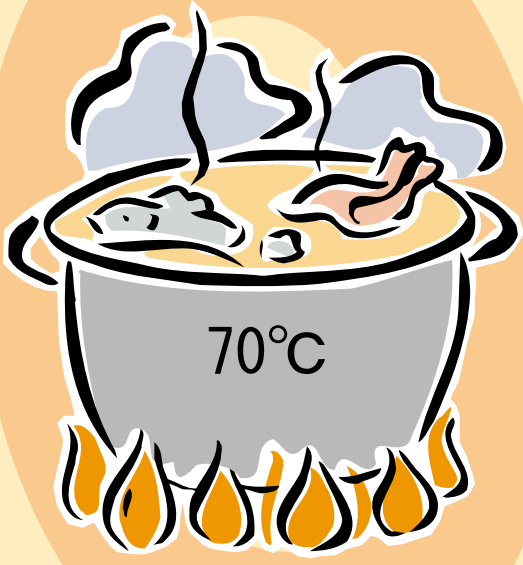


## 生の食品と加熱済み食品とを分ける

- ✓ 生の肉類および魚介類を他の食材と分けて取扱いましょう。
- ✓ 生の食品を扱う包丁やまな板などの調理器具は、加熱済み食品に使用する調理器具と分けて使用しましょう。
- ✓ 生の食品と加熱済み食品は別の容器で保存しましょう。

## どうして？

肉類及び魚介類など生の食品及びその肉汁には危険な微生物が含まれている可能性があり、調理準備中及び保存中に他の食品へ移行する可能性があります。

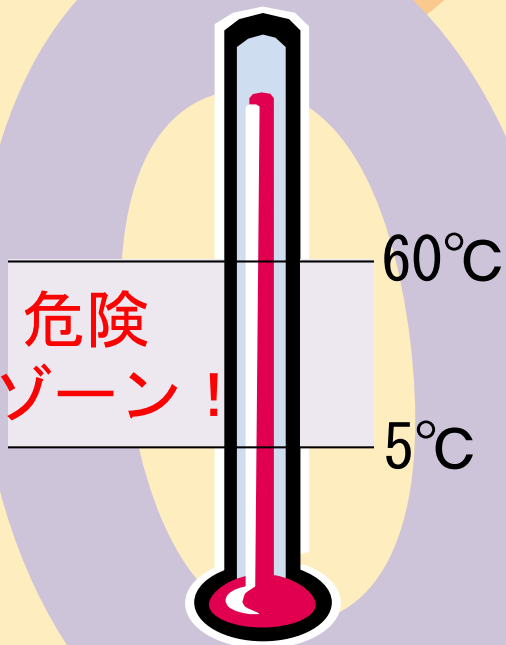


## よく加熱する

- ✓ 食品、特に肉類、卵および魚介類はよく加熱しましょう。
- ✓ スープやシチューのような食品は70°C以上にするため沸騰するまで加熱しましょう。肉類に関しては肉汁が透明で、ピンクではないことを確認しましょう。温度計を使用するのが理想的です。
- ✓ 調理済みの食品はよく再加熱しましょう。

## どうして？

適切な加熱はほとんどの危険な微生物を死滅させます。各種研究により70°Cまで食品を加熱すると安全に食べられることが確認されています。ひき肉、肉の大きな固まり、丸ごとの鶏の調理には特に注意が必要です。



## 安全な温度に保つ

- ✓ 調理済み食品を室温に2時間以上放置しないようにしましょう。
- ✓ 調理済みの食品及び生鮮食品を保存するときは素早く冷却しましょう（理想的には5°C以下）。
- ✓ 食べる時まで熱い状態を保ちましょう（60°C以上）。
- ✓ 冷蔵庫内でも食品を長期間保存しないようにしましょう。
- ✓ 冷凍された食品を室温で解凍しないようにしましょう。

## どうして？

食品が室温で保存されている場合、微生物は急速に増える可能性があります。温度を5°C以下もしくは60°C以上に維持することで、微生物の増殖を遅らせたり、止めたりすることが可能です。いくつかの危険な微生物は5°C以下でも増殖します。



## 安全な水と原材料を使う

- ✓ 安全な水を使用しましょう。
- ✓ 新鮮で良質な食品を選別しましょう。
- ✓ 安全性が確保された、殺菌乳のような食品を選びましょう。
- ✓ 果物や野菜を、特に生で食べる場合にはよく洗いましょう。
- ✓ 消費期限をすぎた食品を使用しないようにしましょう。

## どうして？

水や氷などを含む原材料は危険な微生物、化学物質で汚染されている可能性があります。傷んだり、もしくはカビがはえたりしている食品中には、毒性のある化学物質が生成されている可能性があります。生の原材料の選別時に注意すること及び洗浄や皮むきなどの簡単な処理でリスクを減らすことが可能です。