

栄養だより

第 178 号

2025 年 8 月 23 日発行

東北医科薬科大学 若林病院

栄養管理部

食中毒予防の
三原則

つけない

増やさない

やっつける

食中毒を予防しよう ～温度管理編～

食中毒菌を増やさないためには、
菌が増えやすいといわれる温度（20℃～50℃）を早く抜ける必要があります。

～お買い物時～

- 保冷剤・保冷バックを使う
- 生ものは最後に購入



～帰宅時～

- 購入した食品はすぐに冷蔵庫へ
- 食品は、常温で長く放置しない
- 冷蔵庫の温度が上がらないように注意
 - ・開けっ放しにしない
 - ・ものを入れすぎない



～盛り付け～

- 作ったものはなるべく早く食べきる
（※冷蔵・冷凍しても菌の増殖が
ゆっくりになるだけ！）
- 作り置きするときは、すぐ冷める
ようにする
（広くて浅い容器に小分けにする）



～調理時～

- 冷凍していた食品は、流水や電子レンジで短時間解凍！
- 作る時間を工夫する
 - ・調理は、冷菜から作る
（食べる直前まで冷蔵庫で冷やす）
 - ・温かい料理はすぐに食べる



・厚生労働省 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

<https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/dl/point0709.pdf>

・HACCP（ハサップ）の考え方を取り入れた 食品衛生管理の手引き P20

<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-11121000-lyakushokuhinkyoku-Soumuka/0000169562.pdf>