

『食の安全まもるちゃん』 家庭でできるチェックシート

食品の購入時にチェック!

- お買い物の順番は考えていますか?



- 保冷剤などを活用し、買い物後は寄り道せずに帰宅していますか?

ポイント!

冷凍食品はお買い物の間に溶けてしまうおそれがあるので購入は最後に。保冷ケースや保冷剤は清潔なものを使いましょう。

家庭での保存時にチェック!

- 帰宅後すぐに食材を冷蔵庫に入れてありますか?



- 冷蔵庫は定期的に清掃していますか?



- 開封した食材の保管方法は適切ですか?

ポイント!

冷凍室には、食品をきっちり詰め込む方が、温度変化が起きにくいです。逆に冷蔵室には食品を入れすぎると、冷気が循環しなくなり冷却効果がダウン。7割程度を目安とし、刺身など生食用の食材はチルド室に保管してください。また冷蔵庫内やドアノブは汚れやすいので定期的に清掃を。消費期限内や賞味期限内の商品でも一度開封すると劣化が進みます。保管方法を確認し早めに使い切りましょう。

調理時にチェック!

- 調理前の手洗い、調理器具の洗浄を心掛けていますか?



- 用意した食材は、手早く調理していますか?



ポイント!

タオルは清潔なものを用意。生肉や生魚に使用した調理器具は消毒するか使いまわしを避けましょう。冷蔵庫の食材は必要な分だけを取り出すこと。加熱は中心部までしっかりが基本。

食事の時にチェック!

- 子どもやご年配の方に、生食用の肉を食べさせていませんか?



- 食材を取り分ける際は、取り箸を使っていますか?

ポイント!

ジャムや佃煮などを取り出すスプーンやお箸、焼肉などで生肉を取ったお箸は、食食用とは別にしましょう。子どもやご年配の方への食事は、生食用の肉は避けたほうが無難です。

残った食品についてチェック!

- 食べ残した食品の管理は大丈夫ですか?



ポイント!

食べ残しは長時間放置せず、できるだけ早く冷まして冷蔵庫に入れるようにします。温めなおす際は「中心部が75℃以上」になるよう十分に加熱。少しでも「おいしい…」と感じたら思い切って捨てましょう。