

# 家庭での食品の安全



U.S. FOOD & DRUG  
ADMINISTRATION

## 1. 洗う

食材、手、カウンター、調理器具は、よく洗ってください。

- 温かい石鹸水で少なくとも20秒間、手を洗います。食材を取り扱う前と後に、これを行います。
- まな板、皿、フォーク、スプーン、包丁、カウンタートップを、熱い石鹸水で洗います。それぞれの食材を取り扱った後に、これを行います。
- 野菜や果物は、使う前に洗います。
- 肉、鶏肉、魚、卵は、洗わないでください。洗っている最中にシンクから水が飛び散ると、細菌が拡散する可能性があります。
- 缶詰を開ける前に、缶詰の蓋を拭いてください。



## 2. 分けておく ( 離しておく )

生の食材は、他の食材に触れないようにしておいてください。細菌は、ひとつの食材から別の食材に移る可能性があります。

- 生肉、鶏肉、鮮魚類、卵は、他の食材と触れないようにしておいてください。ショッピングカートの中、買い物袋の中、冷蔵庫の中でも、生鮮食品とそうでない食材が直接触れないように分けておきます。
- 生の食材で使用したマリネを再利用するときは、再利用する前に沸騰してください。
- 生の食材専用、別のまな板またはプレートを使用してください。



## 3. 調理する

食べ物は加熱され、加熱された状態を保つ必要があります。熱は、細菌を殺します。

- 安全な温度になるまで調理します。
  - 牛肉、豚肉、子羊肉 145°F (63°C)
  - 魚 145°F (63°C)
  - 牛ひき肉、豚ひき肉、子羊ひき肉 160°F (71°C)
  - 七面鳥、鶏、鴨 165°F (74°C)
- 食品温度計を使って、食材が中まで十分に加熱されたかどうかを確認します。外見だけではわかりません。



## 4. 冷やす

すぐに冷蔵庫に食べ物を保管してください。

- 2時間ルール：食べ物は店で購入したり調理してから、2時間以内に冷蔵庫または冷凍庫に保管してください。外の温度が華氏90度 ( 摂氏32度 ) 以上の場合には、1時間以内に冷蔵庫または冷凍庫に保管してください。
- 解凍するときは、冷蔵庫・冷凍庫から取り出しては、しないでください。解凍するときは
  - 冷蔵庫の中
  - 冷たい水に浸す
  - 電子レンジ
- 食材をマリネするときは、冷蔵庫の中でしてください。



# 家庭での食品の安全

## なぜ食品の安全に注意しないといけないのですか？

毎年、何百万人もの人が食中毒を発症します。食中毒になると、インフルエンザにかかっているような症状を感じる場合があります。食中毒はまた、深刻な健康問題を引き起こす可能性があり、死に至ることもあります。

## 食中毒になったと思ったら

医師に連絡をして、すぐに治療を受けてください。

- 食品パッケージ、缶詰、または食品の箱を捨てないでください。
- 原因が肉、鶏、卵の可能性のある場合は、USDA、電話番号1-888-674-6854に電話してください。
- その他の食品が原因と考えられる場合は、FDA、電話番号1-866-300-4374に電話してください。
- レストランや他の食品販売業者で購入した食品が原因で食中毒になったと思われる場合は、その市の保健所に連絡してください。

## どういう人が食中毒になりやすいですか？

細菌などに汚染された食べ物を食べると、誰でもが病気になる可能性があります。しかし、一部の人は他の人よりも食中毒を発症する可能性が高いです。

- 妊婦
- 高齢者
- がん、HIV / エイズ、糖尿病、腎臓病などの持病がある人

食品によっては、これらの方々の食中毒にかかるリスクが高くなる食品もあります。該当する方は、どの食品なら安全に食べられるか、医師等の医療提供者に相談してください。

このファクトシートは、FDA婦人保健部によって作成されました。

女性の健康に関する他の情報が欲しい方は、以下のURLにアクセスしてください。

[www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)

