

発表日 2026/04/27
タイトル GW間近！
家庭でできる食中毒予防
担当 健康福祉部生活衛生局衛生課
連絡先 食品監視班
TEL 054-221-3708



幸福度日本一の静岡県

いよいよゴールデンウィークです。高温多湿の気候では細菌が増殖しやすくなり、細菌性食中毒が発生しやすくなります。家庭で食品を扱う際には、下記の6つのポイントに注意して、食中毒を防止しましょう。

<①食品の購入>

- ・ 肉、魚は分けて包みましょう（保冷剤や氷を活用）。
- ・ 買い物後は、まっすぐ帰りましょう。

<②家庭での保存>

- ・ 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持しましょう。
- ・ 買い物から帰ったら、食材はすぐ冷蔵庫へ。
- ・ 冷蔵庫の中身は7割程度にしましょう。

<③下準備>

- ・ こまめに手を洗いましょう。
- ・ 生肉・魚は、調理済み食品や生で食べるものから離しましょう。
- ・ 野菜もよく洗いましょう。
- ・ 包丁やまな板は肉・魚を切ったら、洗って熱湯をかけましょう。

<④調理>

- ・ 調理前にしっかり手を洗いましょう。
- ・ 食材は十分に加熱しましょう（中心部分の温度が75℃で1分以上がめやす）。
- ・ 調理を途中で止めたなら食材は冷蔵庫に入れましょう。

<⑤食事>

- ・ 食事の前に手を洗いましょう。
- ・ 盛りつけは清潔な器具、食器を使いましょう。
- ・ 長時間室温に放置しないようにしましょう。

<⑥残った食品>

- ・ 時間が経ちすぎたり、少しでも怪しいと思った食品は思い切って捨てましょう。
- ・ 温め直すときは十分に加熱しましょう（めやすは75℃以上）。
- ・ 保存する際は、早く冷めるように小分けしましょう。

～テイクアウト食品が原因の食中毒から身を守るために～

- ・ テイクアウト等の食品は、帰宅後速やかに食べましょう。
- ・ 食べるまで時間がかかる場合は、冷蔵庫に保存しましょう。
- ・ 可能な場合は、食べる前に十分に再加熱をしましょう。

参考：厚生労働省ホームページ

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



＼令和8年は／

静岡県誕生150周年！

