

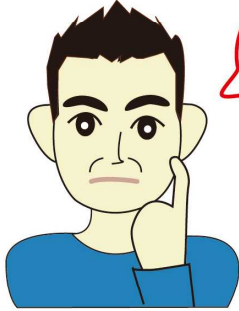
計画的購入

店頭で考える?

タマネギはあるわ...



行ってから考えよう。

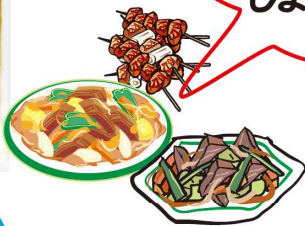


買い物の前に冷蔵庫チェック!

冷蔵庫にある物の再利用のための工夫!

料理の作りすぎに注意しましょう

マイバッグを忘れず!



保存の仕方を、間違えないようにしましょう!

ゴミの水気はしっかり切ろう!



これ大事!



※包装や必要ない粗品などは断る、割り箸は使わない。

生ごみの中には手付かずのままで捨てられてしまう食品も見られます(松戸市)。

妊娠中に避けた方がよい食品があります
多品目をバランス良く食べましょう

日本人の水銀摂取の80%以上が魚介類由来となっています。メカジキ、キンメダイについては、1回60~80gとして週に2回以下にすることが望ましいです。

妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。生ハム、チーズ(加熱殺菌していないもの) スモークサーモンには気をつけましょう。

蜂蜜事故に注意
1才未満の乳児には蜂蜜を与えないように気を付けましょう。



リステリア菌とは ペットから人へ感染することがあります。軽い胃腸炎、無症状も多いが妊産婦は、流産、早産、死産になることもあります。高齢者・乳幼児は髄膜炎、敗血症に陥ることも。

10-1 自己診断表(チェックシート)

食の安全チェックシート
付けてみましょう!

食品の購入時

計画的購入!
← 冷蔵庫の中を
点検しましたか?



食品の購入時

新鮮で保存性の良い食品を
見分けられましたか?



食品の購入時

食品表示が理解できましたか?




食品の購入時

お持ち帰り・・・保冷バックの
準備、立ち話はせず
持ち帰りましたか?



保 存

食品の表示を見て冷蔵庫に
正しく保存しましたか?



保存場所の清潔

冷蔵庫内は綺麗にお掃除
出来ましたか?

パッキンは?
庫内温度は適切?



10-2 自己診断表(チェックシート)

食の安全チェックシート
付けてみましょう!

手 洗 い

家族で



下 処 理

調理の順番を考えたか?

汚染レベルが低い野菜類
から順に扱うこと。



調 理

加熱温度は75度1分は
超えていますか?



食 事

家族で頂く大皿料理に、
別箸を用意出来ましたか?
遅くかえる家族の食事は、
冷蔵庫に保存出来ましたか?




再 保 存

瓶詰めなど、清潔
な箸を使いましたか?

弁 当

お弁当の温度差のある物の
詰め方は適切に出来ましたか?
味を強めに作れましたか?



ゴミの処理

水切りはしっかり
出来ましたか?

