

食中毒予防の3原則！

1. 菌を付けない
2. 菌を増やさない
3. 菌をやっつける

＼この時季こそ気を付けたい！／

食中毒対策

気温の上昇とともに湿度も高くなるこの時季。じめじめした環境は、細菌が繁殖しやすいので、家庭でも注意が必要です。食中毒を起こさないために、知っておきたいポイントを紹介しします。

監修：田中淑恵さん／看護師、助産師、保健師、世田谷区訪問指導員



清潔

1. 菌を付けない

コロナ禍で手洗いの習慣がついているとはいえ、食べ物を口に運んだり、食材をさわったりするときには、「手」をきれいにすることが大切。石けんを使って、ていねいに手を洗いましょう。



Check Point

- 野菜は流水でしっかり洗う。野菜の土はよく落とす（土に食中毒菌が付いていることも）
- 生の食肉は洗わない（肉のドリップなどはペーパーでふき取るようにしましょう。洗ってしまうと肉の表面に付いている細菌（カンピロバクターやサルモネラなどの食中毒菌が付いている場合あり）が水しぶきとともに飛び散り、ほかの食品や調理器具に付いてしまうことも）
- 肉と魚、野菜を切るまな板は別々に。または、肉魚を切ったら、よく洗う
- 調理中、スマートフォンや携帯電話をさわったら、手を洗う

加熱

3. 菌をやっつける

ほとんどの細菌は75℃で1分以上加熱すると死滅するので、食材をしっかり加熱しましょう。肉や魚、卵を使ったあとは、調理器具を石けんでよく洗い、熱湯をかけて消毒を。



Check Point

- 電子レンジを使うときは、均一に加熱されるようにする
- 温め直すときは、充分に加熱する（めやすは75℃で1分以上）

迅速

2. 菌を増やさない

細菌の多くは室温（約20℃）で活発に増殖を始め、10℃以下で増殖しづらくなります。作り置きなどを保存する場合は、すぐに冷やし、冷凍・冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

Check Point

- 作り置きするときは水分を減らす
- お弁当
- 中身を充分にさましてから、ふたをする
- おにぎりは素手でにぎらない
- 炊き込みごはんは避ける（具入りや味付けごはんは傷みやすいので）
- 生ものは入れない
- ミニトマトはヘタを取る（ヘタに細菌が付いていることも）
- ハムやかまぼこ、水けのあるものは避ける



パルシステムの食中毒対策

- 自前の商品検査センターを設け、微生物検査を実施。食中毒菌の有無や汚染の指標菌（度合い）をチェックし、商品の品質向上と食中毒防止に努めています。
- 商品の製造工程や衛生管理、また従業員の入室手順や備品類の管理などについて、製造メーカーに確認を行っています。

2020年度
微生物検査数
6060件



「カタログ」に掲載されているマークについて

■ 遺伝子組換え表示 遺伝子組換え対象外の商品には表示しません。
※この表示の適用範囲は、水産、畜産、惣菜食品、冷凍食品、パン、牛乳、加工食品、調味料、飲料、菓子です。
※遺伝子組換え対象作物・大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイヤ

不使用	GMO 不使用	原料のすべてにおいて遺伝子組換え原料を使用していない
主原料不使用	GMO 不使用	原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは非遺伝子組換え原料を使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
副原料不分別	GMO 不分別	原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは遺伝子組換え対象外の原料を使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
不分別	GMO 不分別	原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものに、不分別の原料が使われている

pal パルシステムが独自開発したオリジナル商品

産直 主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直提携の水産品を使用した商品

リユース・リサイクルするもの（紙バック・びん類・野菜の通い箱等）

組合員開発協力

組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品

産直原料使用

主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品

プラ削減

容器包装や付属（ストローなど）のプラスチック削減に取り組んだ商品

■ アレルゲンの表示 アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

表示品目	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	豆

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料7品目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。

※大豆を除く特定原材料に準ずる20品目については、表示していません。
※コンタミネーション表示については、特定原材料7品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみの表示となっています。（乳）（そ）のように（ ）で表示しています。

配達・利用についてのお問い合わせ

※通話料は無料です。

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更 など

パルシステム東京・パルシステム神奈川・パルシステム千葉・パルシステム埼玉・パルシステム茨城 栃木・パルシステム福島・パルシステム静岡・パルシステム新潟ときぎ

【パルシステム問合せセンター】

0120-868-014

※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

パルシステム ヘルプ 検索
月～金曜日：9時～20時
土曜日：9時～17時



パルシステム山梨

甲斐センター ■ 0120-28-5891
西桂センター ■ 0120-32-1061
一宮センター ■ 0120-21-9898

パルシステム群馬

高崎センター ■ 0120-60-5118
渋川センター ■ 0120-36-3315
東毛センター ■ 0120-63-3735

※センターによって、携帯電話からはご利用できない場合があります。

商品についてのお問い合わせ

■ 原材料、賞味期間、使い方、レシピ など

【商品情報ダイヤル】

0570-011-099
月～金曜日：10時～17時

お問い合わせをいただいた際、お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配送エリアからは固定電話の場合、一律1分10円＋消費税でご利用いただけます。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異なります。

レシピはこちらで検索



その他のお問い合わせ

※通話料は無料です。

■ 欠品情報自動お知らせダイヤル

0120-829-804（受付時間：注文用紙提出日翌18時～商品配達日前日）
※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■ CO・OP共済

コープ共済センター

0120-50-9431 月～土曜日：9時～18時

■ 各種保険

共済連保険事務センター

0120-201-342 月～金曜日：9時～17時30分

■ カタログ「Caica（かいか）」チケット、雑誌年間購読、教材、国内旅行など
■ カタログ「スクエア住まいとくらし」新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防駆除、エアコンクリーニングなど住まいとくらしのサービス

サービス事業課 0120-114-312 月～金曜日：10時～17時

食中毒予防の3原則！

1. 菌を付けない
2. 菌を増やさない
3. 菌をやっつける

＼この時季こそ気を付けたい！／

食中毒対策

気温の上昇とともに湿度も高くなるこの時季。じめじめした環境は、細菌が繁殖しやすいので、家庭でも注意が必要です。食中毒を起こさないために、知っておきたいポイントを紹介しします。

監修：田中淑恵さん／看護師、助産師、保健師、世田谷区訪問指導員



清潔

1. 菌を付けない

コロナ禍で手洗いの習慣がついているとはいえ、食べ物を口に運んだり、食材をさわったりするときには、「手」をきれいにすることが大切。石けんを使って、ていねいに手を洗いましょう。



Check Point

- 野菜は流水でしっかり洗う。野菜の土はよく落とす（土に食中毒菌が付いていることも）
- 生の食肉は洗わない（肉のドリップなどはペーパーでふき取るようにしましょう。洗ってしまうと肉の表面に付いている細菌（カンピロバクターやサルモネラなどの食中毒菌が付いている場合あり）が水しぶきとともに飛び散り、ほかの食品や調理器具に付いてしまうことも）
- 肉と魚、野菜を切るまな板は別々に。または、肉魚を切ったら、よく洗う
- 調理中、スマートフォンや携帯電話をさわったら、手を洗う

加熱

3. 菌をやっつける

ほとんどの細菌は75℃で1分以上加熱すると死滅するので、食材をしっかり加熱しましょう。肉や魚、卵を使ったあとは、調理器具を石けんでよく洗い、熱湯をかけて消毒を。



Check Point

- 電子レンジを使うときは、均一に加熱されるようにする
- 温め直すときは、充分に加熱する（めやすは75℃で1分以上）

迅速

2. 菌を増やさない

細菌の多くは室温（約20℃）で活発に増殖を始め、10℃以下で増殖しづらくなります。作り置きなどを保存する場合は、すぐに冷やし、冷凍・冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

Check Point

- 作り置きするときは水分を減らす
- お弁当
- 中身を充分にさましてから、ふたをする
- おにぎりは素手でにぎらない
- 炊き込みごはんは避ける（具入りや味付けごはんは傷みやすいので）
- 生ものは入れない
- ミニトマトはヘタを取る（ヘタに細菌が付いていることも）
- ハムやかまぼこ、水けのあるものは避ける



パルシステムの食中毒対策

- 自前の商品検査センターを設け、微生物検査を実施。食中毒菌の有無や汚染の指標菌（度合い）をチェックし、商品の品質向上と食中毒防止に努めています。
- 商品の製造工程や衛生管理、また従業員の入室手順や備品類の管理などについて、製造メーカーに確認を行っています。

2020年度
微生物検査数
6060件



「カタログ」に掲載されているマークについて

■ 遺伝子組換え表示 遺伝子組換え対象外の商品には表示しません。
※この表示の適用範囲は、水産、畜産、惣菜食品、冷凍食品、パン、牛乳、加工食品、調味料、飲料、菓子です。
※遺伝子組換え対象作物・大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイヤ

不使用	GMO 不使用	原料のすべてにおいて遺伝子組換え原料を使用していない
主原料不使用	GMO 不使用	原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは非遺伝子組換え原料を使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
副原料不分別	GMO 不分別	原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは遺伝子組換え対象外の原料を使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている
不分別	GMO 不分別	原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものに、不分別の原料が使われている

pal パルシステムが独自開発したオリジナル商品

産直 主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直提携の水産品を使用した商品

リユース・リサイクルするもの（紙バック・びん類・野菜の通い箱等）

組合員開発協力 組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品

産直原料使用 主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品

プラ削減 容器包装や付属（ストローなど）のプラスチック削減に取り組んだ商品

■ アレルゲンの表示 アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

表示品目	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	豆

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料7品目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。

※大豆を除く特定原材料に準ずる20品目については、表示していません。
※コンタミネーション表示については、特定原材料7品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみの表示となっています。（乳）（そ）のように（ ）で表示しています。

配達・利用についてのお問い合わせ

※通話料は無料です。

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更 など

パルシステム東京・パルシステム神奈川・パルシステム千葉・パルシステム埼玉・パルシステム茨城 栃木・パルシステム福島・パルシステム静岡・パルシステム新潟ときぎ

【パルシステム問合せセンター】

0120-868-014

※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

パルシステム ヘルプ 検索
月～金曜日：9時～20時
土曜日：9時～17時



パルシステム山梨

甲斐センター ■ 0120-28-5891
西桂センター ■ 0120-32-1061
一宮センター ■ 0120-21-9898

パルシステム群馬

高崎センター ■ 0120-60-5118
渋川センター ■ 0120-36-3315
東毛センター ■ 0120-63-3735

※センターによって、携帯電話からはご利用できない場合があります。

商品についてのお問い合わせ

■ 原材料、賞味期間、使い方、レシピ など

【商品情報ダイヤル】

0570-011-099
月～金曜日：10時～17時

お問い合わせをいただいた際、お名前、組合員番号、電話番号を伺います。



※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配送エリアからは固定電話の場合、一律1分10円＋消費税でご利用いただけます。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異なります。

その他のお問い合わせ

※通話料は無料です。

■ 欠品情報自動お知らせダイヤル

0120-829-804（受付時間：注文用紙提出日翌18時～商品配達日前日）
※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■ CO・OP共済
コープ共済センター
0120-50-9431 月～土曜日：9時～18時

■ 各種保険
共済連保険事務センター
0120-201-342 月～金曜日：9時～17時30分

■ カタログ「Caica（かいか）」チケット、雑誌年間購読、教材、国内旅行など
■ カタログ「スクエア住まいとくらし」新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防駆除、エアコンクリーニングなど住まいとくらしのサービス

サービス事業課 0120-114-312 月～金曜日：10時～17時

パルシステムの商品は転売禁止です。【商品の返品・交換について】 ● 返品・交換ができる場合 ● 食品以外の商品でカタログとのイメージ違い ● 代替品がお気に召さない ● 商品不良 ● 返品・交換ができない場合 ● 食品、衛生用品（ティシュペーパー、オーラル用品など）、化粧品、肌着、植物・種、ペットフード、ポイント景品、チケット ● 指定により加工した商品（名前シールなど） ● 購入者の責任により傷や汚れが生じた商品 ● 返品・交換の方法 ● 商品お届け後8日以内にパルシステムにご連絡ください。