



食中毒に注意！！

梅雨など高温多湿となる夏期には、細菌が原因となる食中毒の発生数が多くなります。簡単な予防方法をぜひ覚えて生活に役立てましょう。

食中毒の原因となる細菌やウィルスは、至る所に存在しています。私たちの手や、肉や魚などの食材には、細菌やウィルスが付着しているものと考えましょう。ですから、手を洗わずに食材や食器を触ると、手を介して、細菌やウィルスが付着してしまいますので、特に注意が必要です。キッチンでも、食器用スポンジやふきん、シンクやまな板などは細菌が付着・増殖したり、ウィルスが付着しやすい場所と言われます。

食中毒予防の3原則（細菌）

1. 細菌を食べ物に「つけない」
2. 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
3. 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」



食中毒の予防のポイント6つ

1. 食品の購入

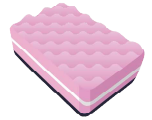
- 肉・魚・野菜などは新鮮なものを購入し、消費期限を確認しましょう。
- スーパーでは、肉や魚の汁がもれないようビニール袋に入れて持ち帰りましょう。
- 冷凍・冷蔵食品などの温度管理が必要な食品は一番最後に購入し、すぐに持ち帰りましょう。

2. 家での保存

- 冷凍・冷蔵食品は持ち帰ったらすぐに冷凍庫・冷蔵庫へ入れましょう。
細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。
- 冷蔵庫の詰めすぎに注意！目安は7割程度です。
- 肉・魚・卵を取り扱うときは、前後に必ず手洗いをしましょう。
簡単なことですが、細菌汚染を防ぐにはとても良い方法です。

3. 下準備

- 生の肉・魚・卵を取り扱った後には、また手を洗いましょう。
途中でペットに触ったり、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後の手洗いも大事です。
- 肉や魚の汁が、果物やサラダなど生で食べるものやおかずにかからないようにしましょう。
- 生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切るのはやめましょう。洗ってから熱湯をかけたのち使いましょう。
- 冷凍食品を室温で解凍するのはやめましょう。室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行います。
- 包丁・まな板・食器・ふきん・スポンジなどは使用後すぐに洗剤で洗いましょう。熱湯をかけたり、漂白剤（ハイター®など）につけると消毒効果があります。



4. 調理

- 加熱して調理する食品は充分に加熱しましょう。それにより、もし食中毒菌がいたとしても殺菌できます。目安は、中心部の温度が75度、1分間以上加熱することです。

5. 食事

- 食事前によく手を洗いましょう。
- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。
- 調理前や調理後の食品は、室温に長く放置しないようにしましょう。



6. 残った食品

- 残った食品は清潔なお皿に保存しましょう。
- 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- 残った食品を温め直す時も、十分に加熱しましょう。目安は75度C以上です。
味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。
- ちょっとでも怪しいと思ったら、口に入れるのはやめて、捨てましょう。

参考資料：厚生労働省



厚生労働省作成「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」のコピーがありますので、ご希望の方は保健センターまでお越しください。