

これを
守れば
大丈夫!!

食中毒ばっちり予防法!



■ 問合せ 保健福祉課 ☎ 47-8007 丹南健康福祉センター (丹南保健所) TEL 51-0034

8月は食品衛生月間です。食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生する危険性がたくさん潜んでいます。

家庭でできる食中毒予防の「6つのポイント」をしっかり押えて、家族の健康を守りましょう。

食中毒予防の3原則

食中毒菌を
「付けない、
増やさない、
やっつける」

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

ポイント1 食品の購入

- 肉、魚、野菜などの生鮮食料品は新鮮なものを選びましょう。消費期限のあるものは必ず確認してください。
- 購入したら、肉汁や魚などの水分がもれないよう、それぞれ別のビニール袋などに分けて持ち帰りましょう。
- 生鮮食品など冷蔵や冷凍の温度管理が必要な食品は、買い物の最後に購入し、寄り道せずに持ち帰りましょう。
- 「生食用」の牛、豚、鶏の食肉やレバー等は流通していません!

ポイント3 下準備

- 調理や食事の前には、手を洗いましょう。肉、魚、卵などを扱った後や、動物に触ったり、トイレに行ったり、おむつ交換をしたり、鼻をかんだりした後は必ず手洗いをしましょう。
- 包丁やまな板は、肉や魚を切った後に洗ってから熱湯をかけて消毒しましょう。
- 凍結している食品を室温で解凍するのは危険です。必ず冷蔵庫か電子レンジを使いましょう。使う分だけ解凍し、すぐ使いましょう。冷凍・解凍を繰り返すのは避けましょう。

ポイント5 食事

- 食卓につく前に手を洗いましょう。
- 盛り付けは、清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器にしましょう。
- 生のお肉を食べたり、食べさせたりしないようにしましょう。

ポイント2 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要なものは、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫・冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は7割程度です。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下が目安です。細菌が死ぬわけではないので、早めに使い切りましょう。

ポイント4 調理

- 加熱するときは、食品の「中心部を85℃で1分間」を守りましょう。
- 調理を途中でやめて、そのまま室温で放置するのは危険です。必ず冷蔵庫に入れましょう。再び調理するときは十分に加熱しましょう。
- 調理前、調理後の食品は、室温に長く放置しないでおきましょう。



ポイント6 残った食品

- 残った食品は、早く冷めるように浅い容器に小分けしましょう。
- 温め直すときは、75℃以上を目安に十分に加熱しましょう。
- ちょっとでも怪しいと思ったら食べずに捨てましょう。

食中毒にかかった時は…

医療機関で早めの受診! 食中毒の軽視は禁物! 重症化する前に早めに医療機関へ行くようにしましょう。

家庭では… 下痢や嘔吐を繰り返した身体は、水分が不足し、脱水症状を起こしやすい状態にあります。スポーツドリンクなどを上手に活用しながら、水分補給と適当な塩分、糖分などの補給を心がけましょう。