



家族みんなで食中毒予防

■問合せ
保健福祉課
☎ 47-8007

食中毒というと、レストランや旅館などでの食事が原因と思われがちですね。しかし、食中毒の発生する危険性は身近なところに潜んでおり、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。

夏の暑い季節が到来…この時期は湿度も高くなり食中毒が発生しやすい時期です。

この機会にもう一度、家庭でできる食中毒予防の心得を確認しておきましょう！



<食中毒予防の3原則>

1. 食中毒菌を付けない

①ていねいに手洗いをしましょう

調理前、盛り付け前、食事前、トイレの後など食品に細菌を付着させないための第1歩として大切です。

②洗える食材をしっかり洗いましょう

生で食べる野菜や果物、魚介類も流水でしっかり洗いましょう。

③包丁やまな板は使いわけましょう

- 生の肉や魚を切った後、その包丁やまな板を洗わずに、生野菜や果物、調理の終わった食品を切るとはやめましょう。
- 肉用・魚用・野菜用と別々に使い分けると安全です。
- 焼肉などの際は、調理する専用トングや箸を準備して食べるための箸とは区別しましょう。

④購入した食品は、肉汁や魚の水分がもれないようにしましょう

他の食品に肉汁などがかからないようビニール袋などにそれぞれ分けて包み持ち帰りましょう。

2. 食中毒菌を増やさない

①すぐに低温で保存しましょう

食品を室温で長時間放置しないようにするために

買い物をしたらすみやかに持ち帰り、すぐに冷蔵庫、冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫は10℃以下に、冷凍庫は-15℃以下で保存する必要があります。

②調理後はすみやかに食べましょう

③熱いものは熱いまま、冷たいものは冷たいまま保存しましょう

目安は温かい料理は65℃以上、冷たい料理は10℃以下です。

④時間が経った食品は思い切って捨てましょう

少しでもあやしいと思ったら食べないようにしましょう。

3. 食中毒菌をやっつける

中心までしっかり加熱しましょう

細菌を殺すには食材の中心部が75℃以上で1分以上の加熱が必要です。

(ノロウイルスは85℃以上で1分以上の加熱が必要)



<食中毒かもしれないと思ったら…>

吐き気、おう吐、下痢など体調に異常を感じたら医療機関を受診しましょう。

その際、何を、いつ、どこで食べたか説明してください。

打ち水大作戦

～みんなで一斉に「打ち水」をして、真夏の気温を2℃下げよう～

誰もが手軽に楽しくできる地球温暖化対策の取り組みです。実際に気温を下げるのはもちろんのこと、そのプロセスを通して環境意識の啓発にもつなげましょう。

日時 8月11日(月)～17日(日) 午前7時と午後5時の2回(雨天中止)

場所 各家庭および事業所の玄関や入口など

その他 できるだけ1度使った水(風呂の残り湯など)や川の水などを使用してください。

主催 南越前町環境パートナーシップ会議

問合せ 建設整備課 ☎47-8003

