



ポイントは「食べ物」と「調理環境」/

8月は
食品衛生
月間

食中毒に注意!

食中毒は、細菌やウイルスなどがはいつた食品を食べることで起こり、7月～9月ごろが発症のピークです。食中毒の大きな要因は、「高温多湿による菌の繁殖」と、「私たちの抵抗力の低下」が重なるためです。食中毒を防ぐには、「食べ物」と「調理環境」に注意することが重要となります。
【問合先】健康福祉課 健康推進係（総合福祉センター「ひまわりの里」）
☎65・0001

食材別 食中毒予防法

- 肉**
 - ▶ 中までしっかり加熱
 - ▶ 使用した調理器具は洗剤で洗い、熱湯消毒
- 魚類**
 - ▶ 切り身も水道水で洗う
 - ▶ 煮る・焼くなど火を通す
 - ▶ 調理したまな板なども使用後は水道水でよく洗う
- 生卵**
 - ▶ 賞味期限を少しでも過ぎた卵は加熱調理する
- お弁当・おにぎり**
 - ▶ 手をよく洗う
 - ▶ 調理用手袋を使う
 - ▶ わさび・しょうが・酢などの調味料を使用する
 - ▶ 水気をしっかり切る
 - ▶ 生野菜は使わない
 - ▶ おにぎりは素手で握らずラップを使う
 - ▶ バランやアルミカップでお弁当のおかずを仕切ると、細菌が全体に広がることをある程度防ぐ効果
- 缶詰・瓶詰**
 - ▶ 膨張した真空パックは食べない

point 1
食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック!
- 寄り道しないでまっすぐ帰ろう
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む

point 2
家庭での保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
- 入れるのは7割程度に
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15℃以下に維持
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存

point 3
下準備

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- ごまめに手を洗う
- ゴミはごまめに捨てる
- 生肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 生肉・魚は生で食べるものから離す
- 野菜もよく洗う
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒
- 井戸水を使っていたら水質に注意

point 4
調理

- 加熱は十分に（めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上）
- 台所は清潔に
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めたなら食品は冷蔵庫へ
- 作業前に手を洗う

point 5
食事

- 食事の前に手を洗う
- 室温で放置せず早く食べる

point 6
残った食品

- 温め直すときは十分に加熱
- 臭いがおかしい食品は捨てる
- 開封したものは速やかに使用する

食中毒の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」