

食中毒にご注意ください！

食中毒は、細菌やウイルスなどがはい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



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

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

生肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

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

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

作業前に手を洗う

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ら食品は冷蔵庫へ

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」