

食中毒を予防しましょう！

食中毒は、レストラン等の外食での食事が原因と思われがちですが、家庭でも発生しており、発生すると危険性がたくさん潜んでいます。

ただし家庭では発症する人が、1人や2人と少ない事が多く、また症状が軽いと風邪や寝冷えなどと思い込んで、気付かないうちに重症になってしまう事があります。

家庭での食中毒予防ポイントは、6つあります。あなたの家庭は大丈夫ですか？以下の6つのポイントを一度チェックしてみましょう。



ポイント1 食品の購入

- ① 肉、魚など生鮮食品は新鮮なものを。
- ② 購入した食品は、肉汁や魚の水分が漏れないように、ビニール袋に分けて。
- ③ 冷凍や冷蔵食品は、最後に購入し買ったら早く冷蔵庫に保管しましょう。



ポイント2 家庭での保存

- ① 冷蔵庫を過信しないで、詰めすぎに注意し、容量の7割程度の食材に。
- ② 生の肉や魚などの汁が果実やサラダなど生で食べる野菜や調理済みの料理にかからないようにしましょう。
- ③ 冷凍した食品は、使用する分だけ解凍しましょう。使わないからと冷凍と解凍を繰り返すと、食中毒が増加する場合があります。食品を冷凍する時は、1回に使用する量を小分けにして保存しましょう。
- ④ 食材を流し台の下に保存する場合は、水漏れなどに注意しましょう。



ポイント3 下準備

- ① 台所を見回して下さい。ゴミは捨てていますか？
タオルやフキンは清潔にしていますか？
- ② 冷凍した食品は、使用する分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理しましょう。
- ③ 冷凍食品などの凍結している食品を室温で解凍するのはやめましょう。食中毒菌が増える場合があります。解凍は冷蔵庫や電子レンジで行うと良いでしょう。



ポイント4 調理

- ① 手を石けんできれいに洗いましょう。
- ② 生の肉や魚を切った後、その包丁やまな板を洗わずに



続けて果物や野菜などの生で食べる食品を切ることはやめましょう。生の魚や肉を切った包丁やまな板は、洗剤で洗ってから熱湯をかけた後、使うことが大切です。包丁やまな板は肉・魚用、野菜用と別々に使い分けるとさらに安全です。

- ③ 肉・魚・卵を取り扱った後には手を洗いましょう。
- ④ 加熱して食べる食品は、十分に加熱して下さい。目安は、中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。電子レンジを使う時は、ふたをして加熱時間に注意しましょう。時々かき混ぜて、全体に熱がとおるようにしましょう。
- ⑤ 包丁・食器・まな板・スポンジなどは調理した後すぐに洗浄していますか？熱湯消毒や台所用漂白剤につけ込むと消毒効果があります。
- ⑥ 盛りつけは、手を洗ってから清潔な器具を使い、清潔な食器にしましょう。



ポイント5 食事

- ① 食事の前には石けんでよく手を洗いましょう。
- ② 調理後の食品は室温に長く放置してはいけません。例えばO157は室温で15～20分で2倍に増えます。
- ③ 加熱が十分でない食肉は食べないようにした方が安全です。



ポイント6 残った食品

- ① 残った食品はきれいな器具を使ってきれいな容器に保存しましょう。早く冷えるように容器はできるだけ浅い容器に小分けしましょう。
- ② 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℃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。
- ③ 時間が経ちすぎたら、食べずに思い切って捨てましょう。

これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。食中毒は、みなさんが気をつけることで予防することができます。それでも、もし、腹が痛くなったり、下痢をしたり、気分が悪くなった場合はすぐにお医者さんに相談しましょう。

