

家庭での食中毒予防

今の時期は湿気が多く、食中毒が発生しやすくなっています。健康を守るためにも、この時期はご家庭でもいつも以上に衛生的に過ごすように心がけましょう。

食中毒予防の3原則

食中毒を防ぐには、細菌を食べものに「つけない」、食べものに付着した細菌を「増やさない」、食べものや調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが大切です。

つけない



増やさない



やっつける



家庭でできる6つのポイント

① 食品の購入

寄り道はしない

買い物のあとは、寄り道しないで帰りましょう。

消費期限の表示を確認

期限内に消費できるか、チェックしましょう。

消費期限

安全に食べられる期限



賞味期限

おいしく食べられる期限



② 家庭での保存

すぐに冷蔵庫へ

買い物から帰ったらすぐ冷蔵庫、冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫内は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持しましょう。

詰めすぎは注意

冷蔵庫や冷凍庫の中は詰めすぎに注意しましょう。めやすは7割程度です。ドアの開閉も早めにおこないましょう。

肉・魚は他の食品と分けて

肉、魚等は包み、他の食品に肉汁等がかからないようにしましょう。



③ 下準備

手洗いはこまめに

手はこまめに洗い、タオル、ふきんは清潔なものと交換しましょう。ゴミもこまめに捨てましょう。



包丁やまな板は清潔に

肉、魚等は生で食べられるものから離しそれらを切った包丁、まな板は洗って熱湯をかけたのち使うことが大切です。



④ 調理

身の回りを清潔に

作業前に手を洗いましょう。台所は清潔にしておきましょう。

加熱は十分に

十分に加熱しましょう
(目安は中心温度が 75℃
1分以上の加熱です)



電子レンジの場合は中まで熱が通っているか確認

電子レンジを使う場合は、均一に熱が伝わるよう時々かき混ぜる事も必要です。

⑤ 食事

食事前にも手洗いを

食事の前には手を洗いましょう。また、清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。

作った料理は長く放置しない

調理前後の食品は、室温に長く放置しないようにしましょう。



⑥ 残った食品

残った料理は冷まして保存

残った食品はきれいな器具や皿を使い、早く冷めるよう浅い容器に小分けして保存しましょう。



食べるときは十分に温めましょう

温め直す時も十分に加熱しましょう。めやすは75℃以上です。

心配なときは処分

時間が経ちすぎたら思い切って捨て、少しでも怪しいと思ったら食べずに捨てましょう

魚介類による腸炎ビブリオ食中毒の注意報が発令されました！

宮城県から魚介類による「腸炎ビブリオ食中毒」の注意報が発令されました。魚を調理・食べる場合は上記のポイントに加えて、下記のことにも注意しましょう。

- 買い物にでかけてお刺身などを買う場合は、最後に買いましょう。買ったまますぐ帰るようにしましょう。
- 生の魚の肉汁が果物や調理後の食品にかからないようにしましょう。

もし食中毒にあたらしたら？

もし腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、お医者さんに相談しましょう。



食中毒はポイントをしっかり守れば予防できます。

ご家庭でも「つけない」「増やさない」「やっつける」を基本に食中毒を予防しましょう。

