

食中毒を予防しましょう

問合せ 長寿健康課健康づくりグループ
(あいあい ☎ 84-3316)

食中毒を引き起こす主な原因は、細菌とウイルスです。食中毒は1年中発生していますが、細菌が原因となる食中毒は、特に夏場に多く発生しています。

食中毒を防ぐ6つのポイント

家庭での食中毒予防は、食品を購入してから、調理して食べるまでの過程で、細菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」を実践していくことが大切です。

もし、食中毒が疑われるときは、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用せず、早めに医師の診断を受けましょう。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

POINT ① 食品の購入



- 消費期限などの表示をチェック
- 肉・魚は分けて包む。できれば保冷剤(氷)も一緒に包む
- 寄り道しないですぐ帰る

POINT ③ 下準備



- こまめに手を洗う
- 肉・魚は生で食べるものから離す
- 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒する

POINT ⑤ 食事



- 食事の前に手を洗う
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- 長時間室温に放置しない

POINT ② 家庭での保存



- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ入れる
- 入れるのは7割程度にする
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持する

POINT ④ 調理



- 作業前に手を洗う
- 加熱を十分ににする
- 台所を清潔にする
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ入れる
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

POINT ⑥ 残った食品



- 早く冷えるように小分けする
- 時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら捨てる
- 温めなおすときは十分に加熱する