

お知らせワイド

食中毒を予防しましょう！

問合せ先 健康政策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

家庭で食中毒を予防するには、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「付けない」、「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。



【出典】

厚生労働省ホームページ

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

ポイント1 食品の購入
惣菜類などの食品をチェック
惣菜は各自で蓋をし、早めに食べる
肉類はそれぞれ分けて包む
できれば個別包装（O.P.）の食品

ポイント2 家庭での保存
買った食品は冷蔵庫へ入れるのはすぐ
冷蔵は0℃以下に維持
冷凍は-10℃以下に維持
常温中に保内温度に達する食品は早めに食べる

ポイント3 下準備
清潔な流水で洗う
調理器具は洗剤で洗う
調理器具は洗剤で洗う
調理器具は洗剤で洗う
調理器具は洗剤で洗う
調理器具は洗剤で洗う

ポイント4 調理
加熱は十分に（肉や野菜の中心部分の温度が75℃以上1分間以上）
加熱は十分に（肉や野菜の中心部分の温度が75℃以上1分間以上）
加熱は十分に（肉や野菜の中心部分の温度が75℃以上1分間以上）
加熱は十分に（肉や野菜の中心部分の温度が75℃以上1分間以上）
加熱は十分に（肉や野菜の中心部分の温度が75℃以上1分間以上）
加熱は十分に（肉や野菜の中心部分の温度が75℃以上1分間以上）

ポイント5 食卓
食卓の前には手を洗う
食卓の前には手を洗う
食卓の前には手を洗う
食卓の前には手を洗う
食卓の前には手を洗う
食卓の前には手を洗う

ポイント6 残った食品
残った食品は速に処分
残った食品は速に処分
残った食品は速に処分
残った食品は速に処分
残った食品は速に処分
残った食品は速に処分

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」
厚生労働省