

# ▶ 食中毒を防ぎましょう！

☎ 健康づくり推進課 (☎025-520-5711)

食中毒は、細菌やウイルスが食べ物に付着し、体に侵入することによって発生します。特に、細菌による食中毒は、夏場に多く発生しています。食中毒予防の3原則「食中毒菌をつけない、増やさない、やっつける」を合言葉に、食中毒を予防しましょう。

## 〈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**

購入後は寄り道をせず、真っすぐ家に帰る

消費期限などの表示をよくチェックする

肉、魚はそれぞれ分け、可能であれば保冷剤(氷など)と一緒に包む

**ポイント②**  
**家庭での保存**

帰ったらすぐに冷蔵庫へ入れる  
冷蔵庫、冷凍庫の7割程度を目安に食品を入れる

肉、魚は汁が漏れないように包んで保存する

冷蔵庫は10℃以下を維持する

冷凍庫は-15℃以下を維持する

**ポイント③**  
**下準備**

タオルや布巾は清潔なものに交換する

ゴミは小まめに捨てる

まな板は肉、魚を切ったら熱湯をかける

肉や魚は、生で食べるものから離す

小まめに手を洗う

包丁などの器具、布巾は洗って消毒

**ポイント④**  
**調理**

加熱は中心部分の温度が75℃以上で1分間を目安に行う

調理前には手を洗う

調理を途中で止めたなら、食品は冷蔵庫に入れる

電子レンジを使用する際は、均一に加熱する

**ポイント⑤**  
**食事**

食事の前には手を洗う

盛り付けには清潔な器具、食器を使用する

料理を長時間室温の場所に放置しない

**ポイント⑥**  
**残った食品**

時間が経ち過ぎているなど、少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

手洗い後、清潔な器具、容器で保存する

早く冷えるように、小分けにする

温め直すときは、75℃以上を目安にして十分に加熱する

お知らせ

もよおし・講座

募集

無料相談