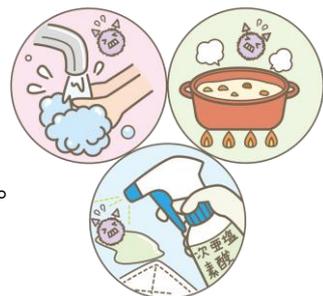


# 食中毒の予防 つけない・ふやさない・やっつける

食中毒というと、飲食店でのご飯が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭のご飯でも発生しています。普段何気なくやっている行為が思わぬ食中毒を引き起こすこともあります。

食中毒予防に大切なことは原因となる菌を「つけない・ふやさない・やっつける」ことです。予防のポイントを再度確認してみましょう。



## 予防の6つのポイント

### 食品の購入 ~つけない~

- 消費期限を確認し、期限内に消費できる量を購入しましょう。
- 購入した肉や魚は別々の袋に入れ、肉や魚の汁が他の食品に付かないようにしましょう。
- 生鮮食品や冷凍食品は、氷などを使い早く持ち帰るようにしましょう。

### 家庭での保存 ~ふやさない~

- 購入した食品はすぐに冷蔵庫に入れましょう。
- 細菌は10℃以下では増殖が緩やかになり、-15℃以下では増殖が停止します。しかし、細菌が死ぬわけではありません。期限内に使い切るようにしましょう。
- 冷蔵庫に入れる食品は7割程度にし、冷気を循環させましょう。入れすぎ厳禁。

### 下準備 ~つけない~

- 手を洗いましょう。汚れたらその都度洗いましょう。
- 冷凍保存した食品を解凍する時は、冷蔵庫内か電子レンジを使いましょう。
- 野菜も流水でよく洗いましょう。
- 生で食べる野菜→生で食べる魚や食品→加熱する肉や魚の順に調理しましょう。
- 洗剤や熱湯、次亜塩素酸を使って消毒もこまめにしましょう。
- 次亜塩素酸を使った消毒は15分以上放置しましょう。

### 調理 ~やっつける~

- 食品は中心部分までしっかり加熱しましょう。
- 電子レンジで加熱する場合は、均等にならべ、加熱むらがないようにしましょう。

### 食事 ~つけない ふやさない~

- 食事の前に手を洗いましょう。
- 盛り付けは清潔な器具や食器を使いましょう。
- 温かい料理は温かいうちにすぐに食べましょう。

### 残った料理 ~ふやさない やっつける~

- かたづけ前にも手を洗いましょう。
- 残った料理は早く冷やすため、清潔な保存容器に小分けに詰めましょう。
- 残り物は十分加熱してから食べましょう。
- カレーやスープなども常温で放置することなく、粗熱をとってから冷蔵庫で保存しましょう。
- 消費期限が来たものや少しでも心配な料理は廃棄しましょう。

※ 職場にお弁当を持って行く方は、冷蔵庫で保存しましょう。または保冷剤や保冷バックを使用しましょう。

※ もし、おなかが痛い、気持ちが悪いなどの症状がありましたら、すぐに受診しましょう。



参考：厚生労働省 YouTube 2022年8月 「家庭でできる食中毒予防6つのポイント」

(健康づくり推進課 長嶋 信子 2024.8月)