

日常生活で食中毒を防ぐために

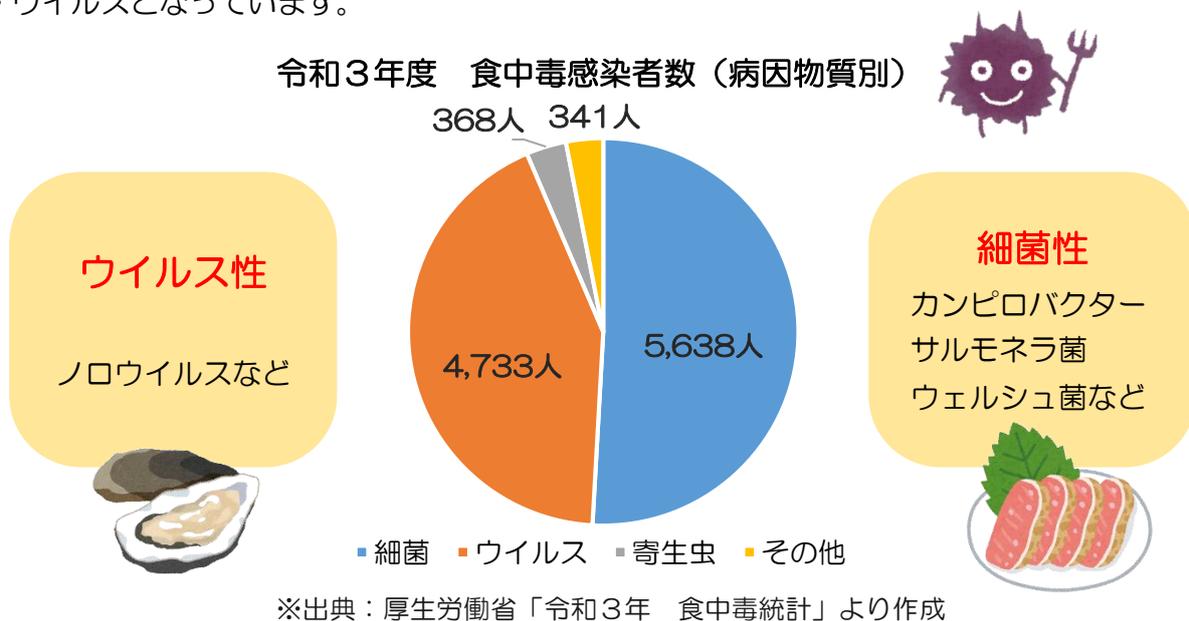
梅雨から夏に向けて気温や湿度の上昇から細菌が増えやすく、食中毒のリスクが高まります。

家庭での食中毒は、集団食中毒に比べて発見が遅れることも多く、注意が必要です。

日常生活において食中毒にならないよう対策を行いましょう！

食中毒について

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛・発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。食中毒の原因の多くは細菌・ウイルスとなっています。



食中毒予防の3原則

つけない

調理前、生の肉や魚を扱う前後は手洗いを



増やさない

生鮮食品は早く冷蔵庫に入れ、早めに食べる



やっつける

食材だけでなく、調理器具も加熱などで殺菌



食中毒を防ぐ6つのポイント



1 買い物

- 消費期限の確認
- 肉や魚はビニール袋に分けて包む
- 寄り道せずにまっすぐ帰る



2 保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫や冷凍庫に保管
- 肉や魚の汁が漏れないように
- 冷蔵庫は10℃以下に
- 冷凍庫は-15℃以下に
- 入れるのは7割程度に



3 下準備

- 生で食べるものと生肉・魚は離す
- 冷凍食品の解凍は電子レンジか冷蔵庫で
- 使用後の調理器具は洗った後、熱湯殺菌する
- 野菜をよく洗う



4 調理

- 作業前に石鹸で手洗いを
- 台所は常に清潔に
- 肉や魚は十分に加熱する
(中心温度が75℃で1分以上加熱)



5 食事

- 盛り付けは清潔な器具・食器で
- 食べる前に石鹸で手洗いを
- 作った料理は長時間室温に放置しない



6 残り物

- 清潔な容器に保存する
- 早く冷えるように小分けを
- 時間がたち過ぎた物は捨てる
- 温め直すときは十分に加熱を

家庭での食中毒を防ぐのは**みなさん自身**です。
食中毒にならないため、普段から対策を行いましょう！

OTG 健康保険組合
作成：保健師 小野
文責：常務理事 大西昭彦