



## 家庭でできる食中毒予防

食中毒は原因となる物質によって細菌性・ウイルス性・自然毒・化学性などにわけられ、1年を通して発生しています。その中でも高温多湿になる6～8月に多く発生するのが細菌性食中毒です。



毎日食べている家庭の食事でも食中毒が発生する可能性は十分にあります。この機会に家庭でできる食中毒予防のポイントを確認してみましょう。



### 食中毒予防の3原則

細菌を食品に

#### つけない

肉や魚などの食材や自分の手には細菌が付着しています。手洗いや食品の保管・調理方法の工夫で他の食品へ細菌が付着することを防ぎます。



食品に付着した細菌を

#### 増やさない

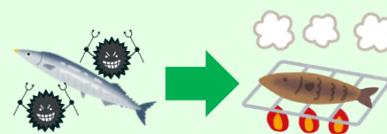
細菌の多くは10℃以下で増殖が遅くなり、-15℃以下で増殖が停止します。食品に付着した細菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。



食品に付着した細菌を

#### やっつける

多くの細菌は熱によって死滅するため、よく加熱することが大切です。食品だけでなく、使用後の調理器具も消毒しましょう。



### 食中毒を防ぐ6つのポイント

「つけない」「増やさない」「やっつける」を日常生活の中でどのように実践するか、食品に関わる6つのシーンから具体的なポイントを紹介していきます。

#### ポイント1 買い物

- ❖消費期限を確認する
- ❖生鮮食品は新鮮な物を購入する
- ❖肉や魚などは汁が他の食品に付かないように個別にビニール袋に入れる
- ❖生鮮食品や冷凍食品などの温度管理が必要な食品は最後に購入し、寄り道せずに持ち帰る



#### ポイント2 家庭での保存

- ❖帰宅後、冷蔵・冷凍の必要な食品はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
  - ❖肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする
- ※冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖しています。早めに使い切るようにしましょう。



<温度設定の目安>

冷蔵庫：10℃以下

冷凍庫：-15℃以下

詰め込みすぎに注意！

7割程度を目安に

### ポイント3 下準備

- ❖調理の前後や肉・魚・卵を扱った後など、こまめに手を洗う
- ❖井戸水を使用している場合は水質に注意する
- ❖生の肉や魚を切った包丁やまな板でそのまま野菜や調理済みの食品を切らない
- ❖冷凍食品は使う分だけ解凍し、再冷凍は避ける
- ❖冷凍食品の解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行い、室温での自然解凍は避ける
- ❖使用後の調理器具やふきんは洗った後、熱湯や漂白剤等で殺菌・消毒する



生の肉や魚についている細菌は調理器具を介して他の食品へ付着します。用途別にまな板や包丁を分けると理想的ですが、難しい場合は洗剤でよく洗い、熱湯消毒等をしてから他の食品を切るようにしましょう。野菜や果物を先に切ってから肉や魚の調理に入るとスムーズです。

### ポイント4 調理

- ❖調理の前は石鹼でしっかりと手を洗う
- ❖肉や魚は十分に加熱する（目安は75℃で1分間以上）
- ❖調理を途中で中断する場合は冷蔵庫で保管し、再び調理をする時は十分に加熱する
- ❖電子レンジを使用する場合は均一に加熱されているか確認する  
熱の伝わりにくいものは途中で取り出してかきまぜる等の工夫をする



### ポイント5 食事

- ❖食卓に着く前に石鹼でしっかりと手を洗う
- ❖作った料理は長時間室温に放置しない



たとえば…

0-157の場合、室温に15～20分放置すると細菌は2倍に増殖します

### ポイント6 残った食品の保存

- ❖料理が残りそうな場合はあらかじめとりわけ、口を付けた箸等が触れないようにする
- ❖早く冷めるように清潔な浅い容器に小分けにし、しっかり冷ましてから保管する
- ❖温め直すときも十分に加熱する
- ❖時間が経ち過ぎたものや少しでも怪しいと思ったものは思い切って捨てる



### 食中毒かな？と思ったときは…

- ❖下痢や嘔吐をしたら、しっかりと水分を補給しましょう。
- ❖下痢止め薬等は、病気の回復を遅らせる場合があります。自分で判断せずにまずは医師の診察を受けましょう。

