

## 食中毒について

梅雨の時期に入り、蒸し暑い日が続きますが皆様お元気でお過ごしでしょうか？

コロナの影響でテイクアウトやデリバリーの利用の機会や家庭での食事作りにおいて気温の高い時期は、特に食中毒のリスクが高まります。食中毒を引き起こす原因は主に細菌とウイルスです。細菌の多くは湿気を好むため、気温や湿度が高くなる梅雨時期には、細菌による食中毒が増えます。

以下の家庭でできる食中毒予防の6つポイントをご参考に、健康な毎日を過ごしましょう。

# 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1

## 食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2

## 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

point 3

## 下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4

## 調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5

## 食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6

## 残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

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」



