

食中毒にご注意を！！

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出たことはありませんか。それはもしかしたら「食中毒」かもしれません。食中毒は、飲食店だけでなく、自宅での食事でも発生する可能性があります。食中毒予防の 3 つの原則、6 つのポイントで食中毒を防ぎましょう。



食中毒予防3大原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

食中毒予防6つのポイント

① 食品の購入



肉・魚はそれぞれ分けて包んで持ち帰る

生鮮食品は新鮮なものをよく選んで買いましょう。
買ったら寄り道をせず、早目に持ち帰りましょう。

② 家庭での保存

冷蔵庫は10℃以下
冷凍庫は－15℃以下



庫内は7割程度まで

帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ
肉、魚、野菜などの食材はそれぞれ別々に保存しましょう。
保存した食品は食前に再加熱しましょう。

③ 下準備

包丁、まな板、食器、ふきん類は清潔にしておき、なるべく熱湯消毒をしましょう。
肉、魚、野菜などの食材はそれぞれ別に洗いましょう。
ゴミはこまめに処分しましょう。

④ 調理



加熱の目安は中心部の温度が75℃で1分以上

加熱して食べる食品は十分に加熱しましょう。

⑤ 食事

食事の前に手を洗う。
調理したらすぐに食べ、室温で長く放置しないようにしましょう。



⑥ 残った食品

手洗い後、清潔な器具、食器で保存しましょう。
ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てることも大切です。

健康支援センター　保健師