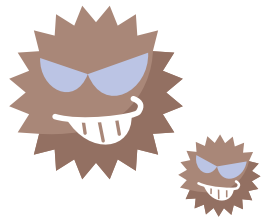




食中毒予防のポイント

気温、湿度が上昇するこの季節、細菌性食中毒の発生がピークを迎えます。食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。今回は、家庭での食中毒予防の6つのポイントをお伝えします。



食中毒予防の大原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

①生鮮食品の購入は一番最後

- ・肉、魚、野菜などの生鮮食品の購入は、買い物の最後にし、購入したら寄り道せず、まっすぐ持ち帰るようにしましょう。
- ・持ち帰る際は、肉汁や魚などの水分が漏れないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、保冷剤や保冷バックを活用しましょう。

②帰宅後はすぐに冷蔵、冷凍庫へ

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ・庫内の食品を把握できるよう、詰めすぎに注意し7割程度を目安に入れましょう。
- ・食品はできる限り早めに使い切るようにしましょう。



③手指、調理器具は清潔に

- ・台所に立つ前に手を洗い、タオルや布巾は清潔なものと交換しましょう。
- ・途中で動物に触ったり、トイレに行ったり、おむつを交換したり、鼻をかんざりした後は、必ず手を洗いましょう。
- ・生の肉や魚を包丁で切った後に、野菜や果物などの生で食べる食材や、調理が終わった食品を切ることはやめましょう。どうしても切る場合は、包丁、まな板を洗剤でよく洗い、熱湯をかけて使用することが大切です。
- ・包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとさらに安全です。

④食品は中心部まで十分に加熱

- ・加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。もし、食中毒菌がいたとしても殺すことができます。
- ・から揚げやハンバーグなど厚いものは、中心に火が通っていないことがあります。中心部の温度が75度で1分間以上加熱することが大切です。
- ・料理を途中でやめてそのまま室温に放置すると、細菌が食品に付いたり、増えたりします。途中でやめる時は、冷蔵庫に入れましょう。また、再び調理をするときは、十分に加熱しましょう。

⑤調理後は2時間以内に食べましょう

- ・調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。温かいものは温かく、冷たいものは冷たく、調理後2時間以内に食べるように心がけましょう。
- ・しばらく食べない場合は、温かいものは冷めてから冷蔵庫に入れ、温め直す場合は十分に加熱しましょう。
- ・夏場のお弁当は注意が必要です。食中毒菌の繁殖を抑制する保冷剤、弁当用抗菌シートの活用をしましょう。

⑥食べ残しは破棄しましょう

- ・食べ残しは、思い切って捨てましょう。食べ残しには口の中の雑菌が付着して増殖しています。
- ・食べきれないと感じた場合は、箸をつける前に容器に小分けして保存しましょう。



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666