

食中毒予防6カ条

1 食品購入

生鮮食品は新鮮なものを購入し、購入後は寄り道せず真っすぐ持ち帰る

2 家庭での保存

冷蔵・冷凍庫にすぐに入れる（冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下）

3 下準備（1）

タオルや布巾は清潔なものを用意。まな板・包丁は食材によって別々にそろえるか、生の肉や魚を切ったまな板・包丁は洗って熱湯で殺菌する

4 下準備（2）

冷凍食品は電子レンジで解凍し、解凍後は再冷凍しない。カット野菜などはよく洗う

5 調理

下準備で汚れたタオルや布巾は乾いた清潔なものと交換し、よく手を洗ってから調理する

6 残った食品

温め直すときは、75度以上で十分に加熱。みそ汁、スープなどは沸騰するまで。カレーやシチューは温めるときによくかき混ぜる。時間がたったものは思い切って捨てる

けません。保存したものを食べるときには、必ず加熱することも忘れずに。
食中毒は、体調の良いあしもしも大きく関係しています。体調の良い場合は発症しにくく、たとえ食中毒を起こしても症状が軽く、気が付かないこともあります。逆に体調が悪いと、少量の

細菌でも発症し、しかも症状は重くなりがちです。暑さのために体調管理が難しい8月は、特に注意が必要です。家庭での体調管理にも注意しましょう。

食中毒を予防するには まず手洗い

食中毒を予防するには、食品には必ず細菌がいるという前提に立って注意を怠らないことが最善の方法です。とはいえ、過敏に反応して恐れることはありません。大切なのは、細菌の特徴を知って上手に付き合うことです。

食中毒の原因となる細菌は「付けない・増やさない・殺菌する」ことが大切。細菌のほとんどは正しい手洗いで洗い流せます。指先だけでなく親指の付け根・爪の先・手首まで、せっけんを泡立てて洗うことがポイントです。

まな板ですが、肉・魚・野菜それぞれで、使う面を使い分けるには、2枚のまな板が必要ですが、牛乳パックを洗って乾かしたものを代用する方法もあります。各家庭で工夫してみてください。

また、肉に触ったら手洗いしてから魚を触る、魚に触ったら手洗いしてから野菜、というように、手に付いた細菌や包丁・まな板に付いた細菌をそのつど洗い落とすことで、食中毒の9割が予防できるといわれています。ぜひ、家族みんなまで正しい手洗いを実践してください。

手洗いの手順

外から帰ったときや、トイレ後、調理前・調理作業ごと（肉・魚・野菜の処理別に）、食事の前や料理の盛り付けの前、ベットに触れた後など、必ず手を洗おう！



時計や指輪を外す



手首から下を水でぬらす



手洗いせっけんを付けて



よく泡立て、菌を浮き上がらせる



手のひらと甲(5回程度)



指の間と付け根(5回程度)



洗い残しの多い親指(5回程度)



爪の中の菌を出すために手のひらに指を立てて指先を(5回程度)



手首(5回程度)



水で十分にすすいでから、清潔なタオルで拭く