

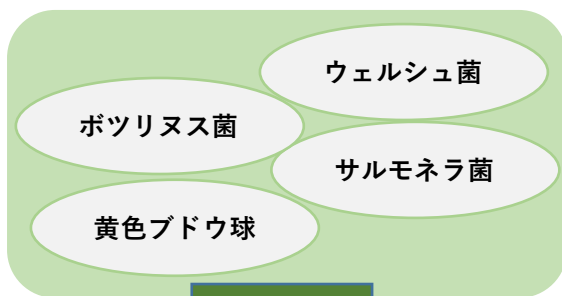


## 食中毒に気を付けよう



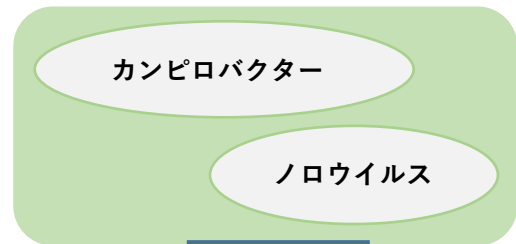
食中毒はその原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を発症すると、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、最悪死亡する例もあります。食中毒の発生を防止するためのポイントを抑え、安全な食生活を送りましょう。

### 〈食中毒の原因、予防の原則〉



#### 3 原則

- ・細菌を食べ物につけない
- ・食べ物に付着した細菌を増やさない
- ・食べ物や調理器具に付着した細菌をやっつける



#### 4 原則

- ・ウイルスを調理場に持ち込まない
- ・食べ物や器具にウイルスを広げない
- ・食べ物にウイルスをつけない
- ・付着してしまったウイルスをやっつける

### 〈食中毒を防ぐ6つのポイント〉

#### ①食品の購入



- ★消費期限等の表示がある商品は、きちんと確認して購入しましょう。
- ★生鮮食品は水分が漏れないようビニール袋等にそれぞれ分けて包みましょう。
- ★冷蔵、冷凍等の温度管理が必要な食品の購入は、買い物の最後にし、購入したら早めに帰り、速やかに冷蔵庫、冷凍庫にしまいましょう。

#### ②家庭での保存



- ★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。
- ★冷蔵庫や冷凍庫の詰め過ぎに注意しましょう。(目安は7割程度です)
- ★冷蔵庫は10°C以下、冷凍庫は-15°C以下に維持することが目安です。
- ★生鮮食品はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁等がかからないようにしましょう。

#### ③下準備



- ★ゴミはこまめに捨て、タオルや布巾は清潔なものと交換しましょう。
- ★生の肉や魚の汁が、果物やサラダ等の生食する物にかからないように注意しましょう。
- ★生の肉や魚を切った包丁やまな板、十分に洗い、熱湯をかけたのち使うことが大切です
- ★こまめに手を洗い、アルコール消毒を行いましょう。

#### ④調理



- ★手を洗い、消毒を行きましょう。
- ★加熱調理する食品は、目安として食材の中心部の温度が75℃で1分間以上加熱することで、食中毒の予防に繋がります。
- ★調理を途中でやめるときは冷蔵庫に入れ、再び調理をする時は十分に加熱しましょう。
- ★電子レンジを使用する場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることも大切です。

#### ⑤食事



- ★食事の前にも手洗い、消毒を行きましょう。
- ★清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。
- ★調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。

#### ⑥残った食品



- ★残った食品を扱う前にも、手洗い消毒を行きましょう。
- ★残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして盛りつけましょう。
- ★時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- ★残った食品を温め直すときは十分に加熱しましょう。目安は、75℃以上です。
- ★少しでも怪しいと思ったら、口に入れずに捨てましょう。

食中毒は、簡単な予防方法を守れば予防できます。

それでも、もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、お医者さんに相談しましょう。

参考文献：[食中毒 | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)

[無料で商用可のフリーイラスト素材 | Loose Drawing](#)