

食中毒予防のポイント

食事・残った食品の場合

1 食事

- ・食卓に付く前に手を洗いましょう
- ・清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。
- ・温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておきましょう。めやすは、温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下です。

- ・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。例えば、0157は室温でも15～20分で2倍に増えます。

2 残った食品

- ・残った食品を扱う前にも手を洗いましょう。

残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。

- ・残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- ・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時も十分に加熱しましょう。

目安は75℃以上です。

味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。

- ・ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。口に入れるのは、やめましょう。

「きれい」と「清潔」は違います。きれいな台所が必ずしも清潔で衛生的な台所とは限りません。

見たところピカピカに光った真新しい台所。でも、食中毒菌はいないでしょうか？いたとしたらそれは「きれい」なだけの台所です。それよりも、多少古くても、ちょっとした簡単な方法で食中毒菌がいなくなった台所、これが「清潔」な台所です。

きれいにみえる食器や手指、ラップに包まれた食品なども必ずしも清潔ではなく、食中毒菌がいる場合があります。外見だけで安心せず、衛生的な調理、取り扱いを心掛けましょう。

食中毒は簡単で基本的な予防方法をきちんと守れば、防ぐことができます。

