

暑い夏に欠かせない 食中毒対策！



気を付けましょう！

食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。とりわけ、食肉に付着しやすい「腸管出血性大腸菌（0-157、0-111 など）」や「カンピロバクター」、食肉のほか卵にも付着する「サルモネラ」による食中毒の発生件数が目立ちます。

食中毒症状は主に腹痛や下痢、嘔吐や吐き気などですが、食中毒とは気づかれず重症になったり、死亡したりする例もあります。

知っておきたい食中毒予防の3原則



実践しよう！家庭で食中毒を防ぐ6つのポイント

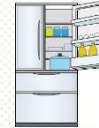
1. 買い物

生鮮食品を買う順番は最後にする消費期限などを確認し、購入する肉汁や魚などの水分がもれないようポリ袋に入れ、氷や保冷剤等をあてる



2. 家庭での保存

要冷蔵、要冷凍が必要なものはすみやかに冷蔵庫・冷凍庫に入れる
肉や魚は他の食品に肉汁などがかからないようビニール袋や容器に入れる
肉、魚、卵などを扱う時は、取扱いの前後に必ず手指を洗う
冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ち、詰め込みすぎない



3. 下準備

調理前後に石鹸で丁寧に手を洗う
ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗う
冷凍食品は自然解凍を避け、使う分だけを冷蔵庫や電子レンジで解凍する
使用後の調理器具・ふきんはよく洗い、熱湯で殺菌し、しっかり乾燥させる



4. 調理

調理の前に手を洗う
肉や魚は中心部を75℃で1分間以上加熱する



5. 食事

食べる前に石鹸で手を洗う
清潔な食器を使う
作った料理は室温に放置せず、すぐに食べるか、冷蔵庫に保存する（0157は室温でも15分～20分で2倍に増殖）



6. 残った食品

残った食品を扱う前に手を洗ってから、清潔な容器に保存する
温め直す時も加熱は十分に。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱する

