

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

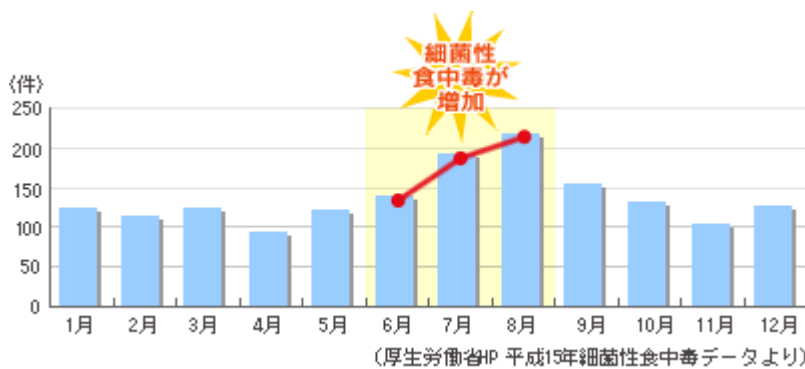
－買い物から後片付けまで

家庭での食中毒予防

食中毒は、一般的に気温が高くなる初夏から晩秋にかけて多発しています。日ごろから予防を心がけて確実に防ぎましょう。



食中毒の増加時期



食中毒の豆知識

細菌は人間と同じ生き物の一種。水分と栄養と適度な温度が大好き。条件が整うと早いものは4時間位で食中毒をおこす菌数にまで増殖します。

一般的な菌の温度と発育の関係



食中毒予防の三原則

食中毒予防の三原則は、「付けない、増やさない、やっつける」です。次の「6つのポイント」はこの三原則から成っています。食中毒予防は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。

(1) 買い物をする時

- ・生鮮食品は、新鮮な物の購入を（期限表示などの確認）



- ・冷蔵や冷凍が必要な食品の購入は、買い物の最後に

(2) 食品を保存する時

- ・冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に
- ・冷蔵庫は 10 度以下、冷凍庫はマイナス 15 度以下が目安
- ・冷蔵庫内では肉汁などが他の食品に付かないよう、食品ごとに別容器に
- ・冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意、目安は 7 割程度。冷気が回らない
- ・食品の長期保存はしない*低温で増殖できる食中毒菌もいる
- ・扉の開閉には気を配る*庫内の温度が上がると菌の増殖が始まります。



(3) 下準備の時

- ・作業の前や肉、魚、卵を扱った後には、必ず手洗を
- ・生の肉や魚を切った包丁やまな板で、他の食品を処理しないこと。使用後すぐに、洗剤と流水でよく洗浄を（熱湯をかければ消毒効果があります）
- ・ラップしてある野菜やカット野菜もよく流水で洗浄を
- ・冷凍食品の解凍は、料理に使う量だけ冷蔵庫の中や電子レンジで
- ・包丁、まな板、ふきん、たわしなどの消毒を（漂白剤や熱湯又は煮沸が効果的です）



(4) 調理の時

- ・食材は直前まで冷蔵庫で保管しておこう！
*室温に長時間放置すると眠っていた菌が増殖を始める。
- ・調理の前には、必ず手洗いを
- ・加熱調理する食品は、十分に加熱を（目安は、中心部の温度が 75 度で 1 分間以上）これでほとんどの食中毒菌は死にます
- ・調理を途中でやめる時は、冷蔵庫で保管



(5) 食事の時

- ・盛り付けは、清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に
- ・食品は、室温に長く放置しない（O157 は、室温でも 15~20 分で 2 倍に増えます）



(6) 食後

- ・調理器具や食器などはできるだけすぐに洗い、調理台や三角コーナー、シンクなども毎日洗浄し、清潔な状態に保つ
- ・残った食品は、早く冷えるよう浅い容器に小分けして冷蔵庫へ
- ・残った食品をあたため直す時も十分に加熱を
- ・時間がたち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てましょう

