



家庭での食中毒予防



蒸し暑い梅雨の時期から夏にかけては高温多湿の環境になる日が多く、原因となる細菌が繁殖しやすくなるため、例年、食中毒が多く発生しています。そこで、「食中毒予防のための三原則」、「食中毒を防ぐ6つのポイント」についてまとめましたので、ご家庭の方でお子様と一緒にあらためてチェックしていただければと思います。

食中毒予防のための三原則

- ☑ 「つけない」
手指、調理器具（食器）、
食材をよく洗う
- ☑ 「ふやさない」
調理済みのものは早めに食べる
- ☑ 「やっつける」
加熱する際は中まで
しっかり火を通す



食中毒を防ぐ6つのポイント



ポイント①食品の購入

- ◆ 表示のある食品は、消費期限等を確認し、購入しましょう。
- ◆ 購入した食品は、肉汁や魚等の水分が漏れないようにビニール袋等にそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。できれば保冷剤(氷)等と一緒に持ち帰りましょう。
- ◆ 特に、生鮮食品等のように冷蔵や冷凍等の温度管理の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るようにしましょう。



ポイント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すぎに注意しましょう。めやすは、冷蔵庫や冷凍庫の7割程度です。
- ◆ 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することがめやすです。
- ◆ 肉や魚等は、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁等がかからないようにしましょう。



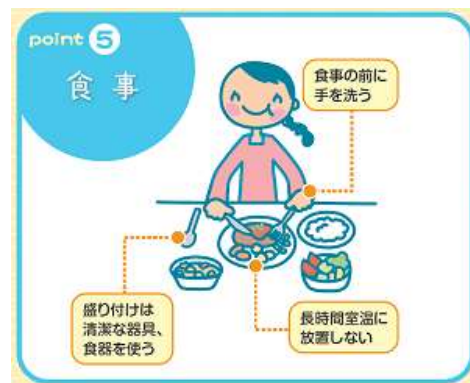
ポイント③下準備

- ◆ ゴミはこまめに捨てましょう。
- ◆ タオルやふきんは清潔なものとの交換しましょう。
- ◆ 井戸水を使用している家庭では、水質に十分注意してください。
- ◆ こまめに手を洗いましょう。
- ◆ 生の肉や魚等の汁が、果物やサラダ等生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。
- ◆ 生の肉や魚を切った包丁やまな板は、洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。
- ◆ 冷凍食品等の解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行うとよいでしょう。



ポイント④調理

- ◆ 手を洗いましょう。
- ◆ 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺菌することができます。めやすは、中心部の温度が75℃で1分間以上加熱することです。調理を途中でやめるような時は、冷蔵庫に入れましょう。再び調理をするときは、十分に加熱しましょう。
- ◆ 電子レンジを使う場合は、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必要です。



ポイント⑤食事

- ◆ 食事の前には手を洗いましょう。
- ◆ 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。



ポイント⑥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。めやすは75℃以上です。
- ◆ 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。

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、なんとなくやっている行為が、思わぬ食中毒を引き起こすこともあるのです。家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多かったりすることから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。厚生労働省の YouTube でも家庭における食中毒予防のポイントについての動画があがっていますので、併せてチェックいただければと思います。

厚生労働省「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」:<https://youtu.be/A3x5T5FrsSY>