

## 食中毒にご用心！ きちんと予防できていますか？

梅雨に入り、ジメジメとした時期になりました。この時期は、細菌の増殖が活発になり、食中毒が発生しやすくなります。食中毒は飲食店だけではなく家庭でも起こります。今回は家庭で気を付けたい食中毒予防のポイントをご紹介します。食中毒にならないために今一度確認してみましょう。

### ポイント① 食品を買うときは…



- ・消費期限を確認して購入する
- ・購入した食品に肉汁や魚の水分が付着しないようビニール袋等にそれぞれ分けて包み、できれば保冷剤（氷）等と一緒に持ち帰る
- ・冷蔵や冷凍が必要な食品は買い物の最後にかごに入れ、寄り道しないで早めに帰る

### ポイント② 家庭での保存

- ・要冷蔵や要冷凍のものは持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる エコバックは乾かしておく
- ・冷蔵庫は詰めすぎない（目安は7割程度）
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持する
- ・肉や魚はビニール袋等に入れ、冷蔵庫の中のほかの食品に汁がかからないようにする



### ポイント③ 調理の下準備

- ・タオルやふきんは清潔なものを使う
- ・扱う食品ごとに手や調理器具を洗う（肉や魚、卵を扱った後は特に念入りに）
- ・肉や魚の汁が果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだ食品に触れないようにする
- ・食品の解凍は冷蔵庫か電子レンジで行う（常温で長く放置しない）



### ポイント④ 調理するとき

- ・加熱は十分にする（目安は中心部の温度が75℃で1分以上）
- ・調理を中断するときは冷蔵庫に入れ、再び調理をする際は十分に加熱する

### ポイント⑤ 食事するとき

- ・食事の前には手を洗う
- ・清潔な器具、清潔な食器を使用する
- ・調理後の食品を常温で長く放置しない



### ポイント⑥ 残った食品は…

- ・残った食品は清潔な皿や容器で保存する。
- ・時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる
- ・残った食品を温め直す時も十分に加熱する（目安は75℃以上）



ご自宅での管理はいかがでしょうか？食中毒予防の三原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。食中毒は予防方法をきちんと守れば予防できます。これを機に家庭での食中毒予防を見直してみましょう。