

# 食中毒予防のために知ってほしいこと

## 細菌性食中毒予防の3つの原則

### 菌をつけない

しっかり手を洗おう



包丁、まな板は肉、魚、野菜、加熱済み食品で使い分けましょう！！

### 菌をふやさない

冷蔵庫は定期的に整理しよう！！



開けっ放しにすると・・・10秒開放で5℃上昇します



### 菌をやっつける

中までしっかり火を通す



まな板と包丁は定期的に消毒しましょう！！

## 家庭でできる食中毒予防6つのポイント

**point 1 食品の購入**

- 買い物袋は定期的に返却をすっく!
- 消費期限などの表示をすっく!
- 肉・魚はそれぞれで包む
- できれば保冷剤(保冷剤)などと一緒に

**point 3 下準備**

- 冷凍食品の凍結は冷蔵庫で
- 夕方もやる前は清潔なものに交換
- ゴミはこまめに捨てる
- こまめに手を洗う
- 肉・魚を切るときは熱湯をかけておく
- 井戸水を使うときは水質に注意
- 肉・魚はまで食べるものから解凍
- 野菜もよく洗う
- 包丁などの道具、お皿は洗って消毒

**point 5 食事**

- 食事前の手に手を洗う
- 食器の洗剤は清潔な器具、食器を使う
- 長時間室温に放置しない

**point 2 家庭での保存**

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
- 入れるのは7割程度に
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15℃以下に維持
- 肉・魚は汁がもれないように包み込んで保存
- 冷凍中に庫内温度の影響を食中毒の原因は考えよう

**point 4 調理**

- 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)
- 台所は清潔に
- 作業前に手を洗う
- 電子レンジを使うときは加熱されるようにする
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

**point 6 残った食品**

- 冷蔵が経ち過ぎたのちよっとでも臭いと聞いたら、思い切って捨てる
- 作業前に手を洗う
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 速めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)
- 早く冷えるように小分けする

<p>たいよう</p>	<p>暑い日に食品をほっておくとあぶないです！！ 冷蔵庫、冷凍庫で上手に温度管理しましょう。</p>
<p>ふぐ</p>	<p>フグの調理には正しい知識と技術が必要です。 素人調理によるフグ食中毒が発生しています。 釣ったフグを自分で調理して食べるのは危ないです。</p>
<p>ジャガイモ (ソラニン)</p>	<p>ジャガイモの芽や緑色になった部分にはソラニンなどの天然毒素が多く含まれています。 暗くて、涼しい場所(冷蔵庫だと冷えすぎです)で保存し、調理の際は芽や緑色の部分をしっかり取り除きましょう。</p>
<p>生肉</p>	<p>生の肉には食中毒菌やウイルスが付いています。 生で食べるのはとても危険です。 バーベキューの際など、生肉にはトング、焼けた肉には箸などの使い分けしましょう。</p>
<p>おにぎり</p>	<p>実は人の手にも食中毒菌が付いています。おにぎりを作る時は、手洗い、消毒をして、手袋やラップでくるむようにしましょう。</p>
<p>やきめし</p>	<p>しっかり火を通しても死なない食中毒菌があります。 火を通してすぐに食べないのであれば、冷蔵庫に入れておき、ぬるい状態で置いておかないようにしましょう。</p>
<p>カレー、シチューなど</p>	<p>自分で取ってきたキノコや山菜を食べたら毒キノコや毒草だった。 という食中毒が島根県でも発生しています。 キノコや山菜の素人判断は難しいのでやめましょう。</p>
<p>二枚貝</p>	<p>二枚貝には食中毒の原因となるウイルスがいることがあります。 しっかり火を通して食べた方が安心です。</p>