

広報よこしば'97.7.1

家庭でできる 6つの食中毒予防のポイント

～買い物からあと片づけまで～

もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、下痢をしたり、気持ち悪くなったりしたら、かかりつけのお医者さんに相談しましょう

O157などの食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」です。

「6つのポイント」はこの三原則から成っています。食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。

1.『買い物をする時は』

- 肉、魚、野菜などは新鮮な物を。消費期限など表示に注意を。
- 肉や魚などは、ビニール袋などにそれぞれ分けて入れ、肉汁などを漏らさない。
- 冷蔵や冷凍が必要な食品の購入は、買い物の最後にし、できるだけ早く帰宅を。



2.『食品を保存する時は』

- 冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下が庫内温度の目安。
- 冷蔵庫内では肉汁などが他の食品にかからないように、食品ごとに別の容器に。
- 肉、魚、卵などを扱う時は、その前後に必ず手洗いを。

3.『下準備の時は』

- 作業に入る前には、まず手洗いを。
- 肉、魚、卵を扱った後は必ず手洗いを。
- 肉や魚などの汁が、サラダなど生で食べる食品にかからないように。
- 生の肉や魚を切った後の包丁やまな板で、他の食品を処理しない。
(洗ってから熱湯をかけた後、使うことが大切です)
- ラップしてある野菜やカット野菜も流水でよく洗浄を。
- 食品の解凍は、冷蔵庫の中や電子レンジで。室温で解凍しない。
- 解凍する時は、料理に使う分だけ解凍を。(冷凍や解凍を繰り返すのは危険。)
- 包丁、まな板、ふきんなどは、使った後すぐに、洗剤と流水でよく洗浄を。
(漂白剤に1晩つけ込んだり、熱湯をかけた後、煮沸すれば消毒効果があります。)



4.『調理の時は』

- 作業に入る前には、まず手洗いを。
- 加熱して調理する食品は十分に加熱を。
(目安は、中心部の温度が75℃で1分間以上。)
- 料理を途中でやめるような時は、そのまま室温に放置しない。
- 電子レンジを使う時は、電子レンジ用の容器を使い、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜる。

5.『食事の時は』

- 食卓につく前には、まず手洗いを。
- 盛り付けは、清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に。
- 温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下で。
- 調理前や調理後の食品は、室温に長く放置しない。
(例えば、O157は室温でも15～20分で2倍に増えます。)



6.『食品が残った時は』

- 保存は清潔な器具や食器で。
- 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を。
- 残った食品を温め直す時も十分に加熱を。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱を。
- 時間が経ち過ぎたら、ちよつとでも怪しいと思ったら、思いきって捨てる。



冷蔵庫の扉などに貼ってご利用ください。