

# 8月号

# 食中毒を予防しよう！！



健康サポート

夏場の食中毒を引き起こす原因は、「細菌」です。温度や湿度などの条件がそろくと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。食中毒は飲食店などの外食だけでなく、家庭での食事でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。3つの原則、6つのポイントで食中毒を防ぎましょう！



## 食中毒の3原則

- \* **つけない**・・・洗う！分ける！
- \* **増やさない**・・・低温で保存する！
- \* **やっつける**・・・加熱処理！

つけない



増やさない



やっつける



## 食中毒予防の6つのポイント

食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、注意する6つのポイントを具体的な方法で紹介します！

### ① 買い物

- ・消費期限の確認
- ・生鮮食品は最後にカゴへ
- ・肉や魚は分けて持ち帰る
- ・寄り道せず、すぐに帰る



### ② 家庭での保存

- ・持ち帰ったらすぐに冷蔵庫、冷凍庫へ入れる
- ・ビニール袋や容器に入れ、汁がもれないようにする



### ③ 下準備

- ・こまめに手洗い
- ・台所・器具類・ふきんは綺麗に洗い殺菌する
- ・生肉や生魚・卵は、調理済のものとは離す



### ④ 調理

- ・肉魚は十分に加熱する
- ・調理途中の食品は冷蔵庫で保存する



### ⑤ 食事

- ・食事の前は手洗いを
- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は、長時間室温に放置しない



### ⑥ 残った食品

- ・清潔な容器に保存する
- ・温めなおしても十分に加熱
- ・ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる



これらのポイントをきちんと行い、家庭からの食中毒をなくしましょう。

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。

それでも、もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが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。

