

食中毒の予防について

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。

家庭での食中毒予防のポイント

① 食品の購入

- ・生鮮食品は新鮮なものを選びましょう。
- ・購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



② 家庭での保存

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ・早めに使いきりましょう。



③ 下準備

- ・手は石けんでこまめに洗いましょう。
- ・加熱前の肉や魚と、加熱しないでそのまま食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。



④ 調理

- ・食品はその都度、冷蔵庫から出して使用しましょう。
- ・加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。



⑤ 食事

- ・食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。
- ・出来上がった料理は長時間放置しないようにしましょう。



⑥ 残った食品

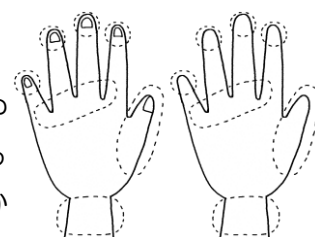
- ・早く冷えるように小分けにして保存しましょう。
- ・なるべく早めに食べるようにしましょう。
- ・温め直す時は十分に加熱しましょう。



食中毒予防の基本

石けんで手を洗いましょう。

手はさまざまなものに触れるので、気づかいうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがつき、体の中に入るかもしれません。食中毒を予防するためには、しっかり手を洗うことが大切です。生の肉や魚、卵を触った後や、別の料理に取りかかる前、盛り付ける前などのタイミングに洗うようにします。



洗い残しの多い部分