



食中毒に気を付けましょう



食中毒は多くの場合、菌やウイルスのついたものを飲食することで発症します。嘔吐、腹痛、しびれなどの症状がみられ、日常生活に支障をきたします。

悪化すると死に至ることもあるため、十分な注意が必要です。

《食中毒予防の3原則》

①菌・ウイルスを つけない

洗う

食品、手、調理器具はしっかり洗う。

覆う

菌がつかないように、ふたやラップで覆って保存する。

②菌・ウイルスを 増やさない

冷蔵

常温で放置せず、冷蔵庫で保存する。

長々と食べない

ダラダラせず、手際よく食べ、残ったものは冷蔵庫へ。

③菌・ウイルスを 殺菌する

加熱

食品内部まで十分火を通す。

調理器具

こまめにしっかり洗い、定期的に消毒する。

《食中毒予防のポイント》

◆買い物のとき

なるべく新鮮なものを、食べきれぬ量だけ買いましょう。

○魚・肉・野菜は新しいものを選ぶ。

魚は目がにごっていないものを

肉は色が鮮やかなものを

野菜はみずみずしいものを

○賞味期限などを確認してから購入する。

○魚や肉は汁が漏れないように、ビニール袋に入れて持ち帰る。



◆保存するとき

それぞれを適切な場所に保存しましょう。

○冷蔵・冷凍のものは買い物から帰ったらすぐにしまう。

○肉や魚はなるべく他の食品に触れないようにしまう。

○卵はひびがないかを確認し、もしあったら早めに使う(十分に加熱する)か捨てる。



◆調理する時

よく洗い、しっかり加熱して殺菌しましょう。

- 材料はよく洗ってから使う。
- 肉や魚を切った包丁・まな板は、必ず洗って熱湯をかけてから他のものを切る。
- 加熱するときはしっかり中まで加熱する。食品の中心部が75℃以上、1分以上の加熱が目安。
- 電子レンジで加熱するときは、全体に熱が伝わるよう、途中でかき回す。



◆食べるとき

できた料理は時間をおかず、すぐ食べましょう。

- 食事の前に手を洗う。
- 温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べる。
- 食事前のはしでビン詰めなどの保存食に触らない。



◆後片付けのとき

残った料理を置いたままにせず、密閉して冷蔵庫へ

- 大量に残ったものは、冷めやすいよう浅い容器に小分けして保存する。
- 時間がたちすぎたり、少しでもあやしいと思ったものは捨てる。
- 残った料理を温め直すときは、十分に加熱する。



《子どもと高齢者は特に注意！》

大人は免疫力が強く、食中毒菌が体内に入っても重症になることはまれです。しかし子どもや高齢者の場合、少量の菌でも重症化する傾向があります。同じものを食べても大人はなんでもないので子どもや高齢者だけが食中毒を起こすこともありますから、注意して経過を見守りましょう。

