

正しい知識を身に付けて ID 1005514 食中毒予防

気温が高くなる時期は、特に食中毒の発生が増加します。
食中毒予防のポイントを正しく理解し、おいしく安全に夏の食事を取りましょう。

☎生活衛生課☎(626)1110



1 食中毒を正しく知ろう!

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが付着した食品や有毒・有害な物質が含まれる食品を食べることによって起こる健康被害です(右の表参照)。多くの場合、発熱や嘔吐・腹痛・下痢などの胃腸炎症状を起こし、まれに死亡するケースもあります。

食中毒を予防するためには、食中毒菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」ことが大切です。

食中毒の原因物質の分類

分類	原因物質
細菌性	O157、カンピロバクターなど
ウイルス性	ノロウイルスなど
自然毒	ふぐ、毒きのこなど
寄生虫	アニサキスなど
その他	ヒスタミンなど

家庭でできる 2 食中毒予防の6つのポイント

1 食品の購入

- ▼消費・賞味期限を確認。
- ▼肉や魚などはビニール袋に入れ、他の食品と分ける。

2 食品の保存

- ▼冷蔵・冷凍食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫に保管。収納の目安は容量の70%程度。
- ▼肉や魚などの汁が他の食品に付かないよう保管。

3 調理の下準備

- ▼調理前、生肉や魚、卵を取り扱った後、トイレ後などには、せっけんで丁寧に手を洗う。
- ▼器具は、使用前によく洗う。特に肉や魚に使った器具は注意が必要。
- ▼食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける。



- ▼使用後の包丁やまな板、ふきんなどは洗って漂白剤や熱湯で消毒。

4 調理

- ▼肉や魚は十分に加熱する。目安は中心部を85~90℃で90秒間以上加熱。



5 食事

- ▼食べる前にせっけんで手を洗う。
- ▼温かく食べる料理は温かく(65℃以上)、冷やして食べる料理は冷たく(10℃以下)して、室温で長く放置しない。

6 残った食品

- ▼小分けして冷蔵保存し、時間がたち過ぎたら思い切って捨てる。
- ▼保存した食品を食べる前には、再度十分に加熱する。

今年には特に 3 テイクアウト食の 持ち歩きや保存に注意

全国的な新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、飲食店の店内飲食の利用が減少し、新たにテイクアウトを行う飲食店が増加しています。

消費者側も、次のことに注意し、食中毒の発生を防ぎましょう。

- ▼食べ残しをしない量を注文し、1回で食べ切る。
- ▼持ち帰る時は、暑い車の中に長時間置かない。
- ▼保冷バッグなどを活用し、温度管理に注意する。
- ▼購入した食品は、持ち帰り後、すぐに食べる。
- ▼すぐに食べられない場合は、冷蔵庫に保管する。



食中毒に注意! テイクアウトや ID 1024794 デリバリーを始める飲食店の皆さんへ

テイクアウトやデリバリーでは、調理してから食べるまでの時間が長く、気温の高い時期は、特に食中毒のリスクが高まります。

小まめな手洗いや調理者の健康管理など、普段の衛生管理に加え、次のポイントが実行できているかチェックしてください。

- テイクアウトやデリバリーに適したメニュー、容器になっているか。
- 店の規模・調理能力に見合った提供数になっているか。
- 加熱食品は、中心部まで十分に加熱しているか。
- 速やかに食べるよう、お客さんにお知らせしているか。

- ▼その他 詳しくは、市庁を閲覧になるか、生活衛生課☎(626)1110へご相談ください。