

# 正しい知識を身に付けて 食中毒を予防しよう

ID 1005514

食中毒は飲食店など外で食べる食事だけでなく、家庭でも発生しています。

下の記事の食中毒予防のポイントを正しく理解して、おいしく安全に夏の食事を楽しみましょう。

☎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。

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。

＼食品の安全について見て学ぼう／

### 食品安全フェア

- ▼日時 8月4～6日、午前10時～午後4時。
- ▼会場 FKD宇都宮店（今泉町）。
- ▼内容 食中毒予防パネルや毒キノコ・有毒植物の模型展示、手洗いチェックなど。

## 2 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

### 1 食品の購入

- ▼消費・賞味期限を確認。必要なものを必要な時に必要な量だけ購入する。
- ▼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・冷凍庫に保管する。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する。

### 3 調理の下準備

- ▼調理前、生肉や魚、卵を取り扱った後、トイレの後などには、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する。

### 4 調理

- ▼肉や魚は十分に加熱する。目安は中心部を75℃で1分間以上加熱する。

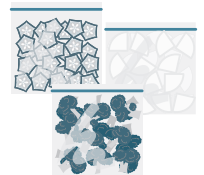


### 5 食事

- ▼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

- ▼小分けにして冷蔵保存し、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。



## 3 身近に潜む食中毒に注意

### ■肉の生食に注意

鳥刺し・鳥わさなどの生や半生の鶏肉料理や、焼き肉などで加熱不足の肉を食べたことによる食中毒が発生しています。現在、牛レバーや豚肉、豚レバーを生食用として提供・販売することが禁止されています。

新鮮な肉であっても、生や加熱不足で食べると食中毒のリスクが高まり、抵抗力の弱い子どもや高齢者は、特に症状が重症化しやすいので注意が必要です。

生や加熱不足の肉を原因とする食中毒を予防し、安全に食べるためのポイントは次の通りです。

- ▼生肉や内臓（レバーなど）は、加熱不十分な状態や生では絶対に食べない。
- ▼肉は中心部まで十分に加熱する。
- ▼「肉を焼く箸（トング）」と「焼いた肉を食べる箸」を使い分ける。
- ▼肉を扱った手は、せっけんで丁寧に洗う。