



食中毒は飲食店などでの外食だけでなく、家庭内でも発生するため、普段から食中毒の予防を心掛けることが大切です。

この機会に、食中毒に関する正しい知識を身に付け、食中毒を予防しましょう。

☎生活衛生課 ☎(626) 1110

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ります。

食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

この3原則を基にした家庭でできる食中毒予防の「6つのポイント」を適切に行い、家庭から食中毒をなくしましょう。

## 食品の安全を見て学ぼう／

### 食品安全フェア

- ▼日時 8月2日(金)・3日(土)、午前10時～午後4時。
- ▼会場 FKD宇都宮店(今泉町)。
- ▼内容 手洗いマイスターによる手洗いチェック、食品安全クイズ、食中毒予防パネル・毒キノコや有毒植物の模型の展示など。

## 食中毒予防の6つのポイント

### ポイント1 食品の購入

- ▼消費期限を確認し、生鮮食品は新鮮なものを購入する。
- ▼肉や魚は、他の食品と分けてビニール袋に入れる。

### ポイント2 家庭での保存

- ▼冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。庫内に食品を詰め過ぎず、庫内温度が上がらないようにする。
- ▼肉や魚などの汁が他の食品に付かないように保管する。

### ポイント3 下準備

- ▼調理前や素手で生肉などを扱った後などは、手をせっけんで丁寧に洗う。
- ▼生ものに使用する包丁やまな板は、使用前によく洗う。特に、肉や魚を使用した後は注意が必要。
- ▼食品の解凍は自然解凍を避ける。

- ▼使用した包丁などの器具・布巾は、洗って漂白剤や熱湯で消毒する。

### ポイント4 調理

- ▼肉や魚は十分に加熱する。食中毒菌は肉や魚の中心部を75℃、1分以上加熱すると死滅します。

### ポイント5 食事

- ▼手指の食中毒菌を洗い落とすため、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。

### ポイント6 残った食品

- ▼冷蔵庫などに小分けで保存し、時間がたち過ぎたら捨てる。
- ▼保存した食品は食べる前に十分に加熱する。

## トピック1

### 生肉を食べると食中毒になることがあります

鳥刺しなど生や半生の鶏肉料理や、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。

特に、抵抗力の弱い子どもや妊婦、高齢者は、食中毒症状が重症化しやすいため注意が必要です。

#### ■安全に食べるためのポイント

- ▼生肉(鳥刺し、レバーなど)や加熱不足な肉料理は食べない。
- ▼肉は中心部まで十分に加熱する。
- ▼肉を焼く箸(トングなど)と焼いた肉を食べる箸を使い分ける。
- ▼肉を扱った手は、せっけんでよく洗う。

## TOPIC 2

### テイクアウト食の持ち歩きや保存に注意が必要です

テイクアウト食は、客席で食べる場合と比べて、調理してから食べるまでの時間が長くなる傾向があり、食中毒のリスクが高まります。

#### ■安全に食べるためのポイント

- ▼食べ残しをしない量を注文し、一回で食べ切る。
- ▼持ち帰るときは、暑い車内に長時間置かない。
- ▼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。
- ▼時間がたち過ぎたら捨てる。