

# 食中毒に注意しましょう！

## ○家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。

ただ、家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われるがちで、食中毒とは気づかれず重症になったり、死亡する例もあります。

あなたの食事作りをチェックしてみましょう！

**point 1 食品の購入**

消費期限などの表示をチェック！

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

**point 2 家庭での保存**

買ったらすぐ冷蔵庫へ！

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

冷凍庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

**point 3 下準備**

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ごまめはこまめに絞る

ごまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

野菜もよく洗う

肉・魚は生で食べるものから離す

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

汚水水を使っていたら水具に注意

**point 4 調理**

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたらず食品は冷蔵庫へ

**point 5 食事**

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

**point 6 残った食品**

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗いで、清潔な器具、容器で保存

湿めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

有料広告掲載欄

### 介護付き老人ホーム エクセレントあさひ

- ★要介護1以上の方からご入居頂けます。
- ★中・重度の方や認知症の方、ご入居可能です。
- ★看取りについてもご相談ください。
- ★ご入居時、退院時送迎致します。

～「ゆ」っくり・「た」のしく・「か」そくのように豊かな生活がテーマです～



医療法人 福島会  
すべての人に微笑みを  
—医療・介護を通して地域社会に貢献する—

376-2008 検索