



【食中毒に注意!!】 ～家庭での食中毒予防のポイント～

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭での食事でも発生します。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。

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がちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

★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」

家庭で食中毒を防ぐ6つのポイント

1. 買い物

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。
- 肉や魚などは汁がほかの食品につかないように分けてビニール袋に入れる。
- 寄り道をしないですぐに帰る。



2. 家庭での保存

- 帰ったら生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ保管する。
- 肉や魚は汁が漏れないように包んで保存する。
- 冷蔵庫は **10℃以下**、冷凍庫は **-15℃以下** に保つ。



詰め込み過ぎると温度が下がりにくいので、入れるのは**庫内の7割程度**にしましょう。

3. 下準備

- 調理前に石鹸で指先や指の間までよく手を洗う。
- 野菜などの食材を流水できれいに洗う。
- 生肉や生魚は加熱しない食べものから離す。
- 生肉や生魚、卵を触ったら手を洗う。
- 生肉や生魚を切ったまな板や包丁は必ず洗剤で洗って熱湯消毒する。**
- 布巾やタオルは清潔なものに交換。
台所は清潔に保つ。



4. 調理

- 肉や魚は中心部分まで十分に加熱。**
- 手指に傷や荒れがある方はビニール手袋等の着用をお勧めします。

5. 食事

- 食べる前に石鹸で指先や指の間まで丁寧に洗う。
- 清潔な食器を使う。
- 作った料理は長時間室温に放置しない。**
- 温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる。

6. 残った食品

- 手洗い後、清潔な器具容器で冷蔵庫や冷凍庫に保存する。
- 温かい料理は冷めやすいように小分けにして保存。
- 時間がたち過ぎたものや、少しでも怪しいと思ったものは思い切って捨てる。
- 温めなおすときは十分に加熱。**

～お肉はよく焼いて食べよう～

牛や豚などは、解体処理する過程で腸内にいる腸管出血性大腸菌やサルモネラのような病原性の細菌がお肉や内臓に付着したりする場合があります。新鮮なものかどうかに関わらず、重篤な食中毒が発生する危険性があります。また、猪や鹿などの野生鳥獣（ジビエ）では飼養管理されていないことから、さらに生食することは危険です。

細菌やウイルス、寄生虫は加熱により死滅します。このため、お肉やレバーなどの内臓は、よく加熱して食べましょう。特にお子さんやお年寄りなど抵抗力の弱い方は、注意が必要です。



～熱加工用の二枚貝はよく加熱して食べましょう～

加熱調理用の二枚貝については、内部にまで食中毒の原因となるA型肝炎ウイルスやノロウイルスが存在するおそれがあるため、中心部まで、十分に加熱する必要があります。特に、冷凍や殻付きの二枚貝については、可食部の加熱が不十分となりやすいので注意しましょう。加熱前後で器具（ボウル等）や食器を使い分けるか、又はその都度、洗浄・殺菌して使用する必要があります。

★食中毒かな?と思ったら…★

医師の診断を受けずにむやみに市販の下痢止め等の薬を服用せず、早めに受診しましょう

(出典：厚生労働省ホームページ)