

食中毒を予防しよう!

保健

センター
通信

市健康管理課(市保健センター)
☎内線1742~1744

最近では、家の気密化や暖房機器の普及などで、食中毒は1年を通じて発生していますが、特に夏場は食中毒の多い季節です。

夏場の食中毒の原因の多くは、暑い季節に一番増えやすいサルモネラなどの細菌によるものです。時には命にもかかわる怖い食中毒を防ぐために、日ごろから、以下のことに気を付けましょう。

【食中毒予防のポイント】

◆ポイント①食品の購入

- ・肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入しましょう。
- ・消費期限などを確認し、購入しましょう。

・生鮮食品の購入は、買い物物の最後にし、購入したらなるべく早く持ち帰るようにしましょう。

◆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入れましょう。

・冷蔵庫の詰め過ぎに注意しましょう。目安は7割程度です。

・肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中のほかの食品に肉汁などがからないようにしましょう。

◆ポイント③下準備

・タオルやふきんは清潔なものを使い、毎日交換しましょう。

・手洗い用せっけんを準備しましょう。

・調理台は片付けて、広く使えるようにしましょう。

・小まめに、せっけんで手を洗いまししょう。(特に、生の肉、魚、卵を取り扱った後、途中で動物に触った後、トイレに行った後、

鼻をかんだ後など)

・包丁やまな板は、できれば肉・魚用、野菜用と別々に使い分け

ましょう。使い分けが難しい場合には、生の肉、魚を切った後はよく洗い、できれば熱湯をかけた後に使いましょう。

・冷凍した食品を使う場合には、料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理しましょう。

・冷凍や解凍を繰り返すと、食中毒菌が増殖する場合があります。

・包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに、洗剤と流水で洗いまししょう。塩素系漂白剤に一晚つけ込むと消毒効果があります。

◆ポイント④調理

・十分加熱しましょう。食品の中心部まで火を通すことが大切です。

・電子レンジを使う場合、熱の伝わりにくい物は時々かき混ぜましょう。

◆ポイント⑤食事

・食卓に着く前に、手を洗いまししょう。

・温かい料理は温かいうちに、冷やして食べる料理は冷たいうちに

に食べましょう。

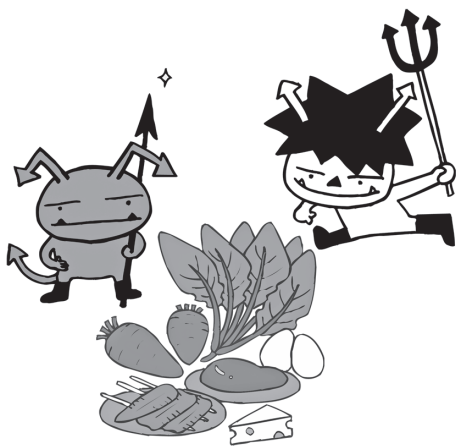
◆ポイント⑥残った食品

・残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。

・時間がたち過ぎたら、思い切って捨てましょう。

・少しでも怪しいと思ったら、食わずに捨てましょう。

食中毒は、ポイント①～⑥をきちんと守れば予防できます。それでも、もし、おなかが痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、かかりつけの医師に相談しましょう。



手の洗い方

流水で手をぬらし、せっけんを付け、よく泡立てて洗いましょう。

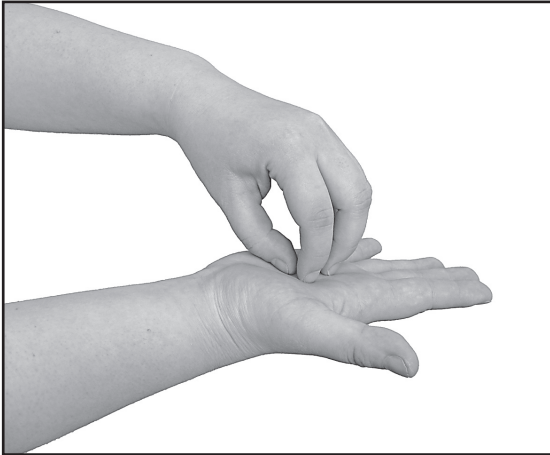
①手のひらをよくこする



②手の甲を伸ばすようにこする



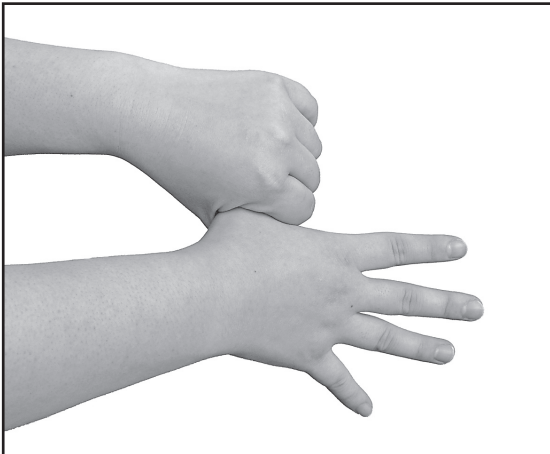
③指先・つめの間を念入りにこする



④指の間を洗う



⑤親指と手のひらをねじり洗いする



⑥手首も忘れずに洗う



⑦せっけんを流水できれいに洗い流す

⑧自分専用のタオルやハンカチで手をふく

汚れが残りやすいところ

指の間

指先

親指の周り

手首

手のしわ

問い合わせ 市健康管理課(市保健センター) ☎内線1743