

# 食中毒

## から身を守りましょう

# 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

ここ数年、腸管出血性大腸菌 O157やサルモネラ菌による食中毒が大きな問題となっています。

食中毒というと、飲食店や給食施設などの食事が原因と思われがちですが、実は家庭の食事でも発生しています。特に高齢者や幼い子どもは抵抗力が弱く、重症になったり、死亡する例もありますので、注意が必要です。

## これがポイント — 家庭での食中毒対策 —

食中毒予防の基本は 「つけない」 (清潔にする)

「増やさない」 (すぐに食べる、温度管理をする)

「殺菌する」 (加熱・消毒する)

食中毒菌を

**3原則を守ることです!**

### 生鮮食品に注意

- ◆(肉、魚、野菜などの)生鮮食品は新鮮なものを購入しましょう。
- ◆消費期限表示を確認しましょう。
- ◆温度管理が必要な食品(生もの、冷凍食品など)は最後に購入しましょう。

### 手や調理器具は常に清潔に

- ◆手をよく洗いましょう。
- ◆調理器具(包丁、まな板、ふきん、食器、スポンジなど)は洗剤、流水でよく洗い、煮沸や塩素などで消毒しましょう。

### 調理後は速やかに食べる

- ◆調理前、調理後に長く放置しないようにしましょう。
- ◆残った食品を温め直すときは十分に加熱をしましょう。
- ◆時間のたちすぎた食品は捨てるようにしましょう。

### 十分に加熱を

- ◆食品を加熱するときは中心部まで十分に加熱しましょう。
- ◆調理途中で放置しないようにしましょう。

### 冷蔵庫の過信は禁物

- ◆すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ◆冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下で保存しましょう。
- ◆冷蔵庫や冷凍庫の詰め過ぎ(7割程度が目安)に注意しましょう。

