



Health

健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

梅雨から夏に増える「食中毒」

梅雨の時期から夏にかけては、細菌による食中毒に特に注意が必要な季節です。暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になります。生や加熱不足の肉や魚、殺菌不足の生野菜が原因となります。食中毒を防ぎ、安全に食べるためのポイントを紹介します。

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」

①付けない

【洗う】

- 食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう
 - ◆調理を始める前 ◆生の肉や魚、卵などを取り扱う前後 ◆食卓につく前 ◆残った食品を扱う前
 - ◆調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
 - ◆おむつを交換したり、動物に触れたりした後

【分ける】

- 生の肉や魚などを切ったまな板などから、他の食べ物に菌が付着しないように、使った後はすぐに洗剤と流水で良く洗う
- 加熱しないで食べるものを先に取り扱う
- 焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別にする
- 食品保管の際、密封容器に入れたり、ラップを使用する

②増やさない

【低温で保存】

- 肉や魚はビニール袋に入れて、できれば氷や保冷剤と一緒に持ち帰る
- 帰宅後すぐに生鮮食品は冷蔵庫（10度以下）、冷凍食品は冷凍庫（マイナス15度以下）へ入れる
- 冷蔵庫や冷凍庫は詰め込みすぎない
- 冷蔵庫を過信せず、早めに食べる



③やっつける

【加熱処理】

- 肉や魚は中までしっかり火を通す（中心部の温度75度で1分以上加熱）
- 肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤と流水で良く洗う。熱湯をかけたり、台所用漂白剤の使用も効果的

中まで
しっかり
火を通す!!

