

Health 健康づくり

健康増進課 (行方市保健センター内) ☎0291-34-6200



食中毒を予防しよう!



食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

夏場は、細菌による食中毒が増加する時期です。

予防・対策をしっかりと行い、ご家庭から食中毒をなくしましょう。

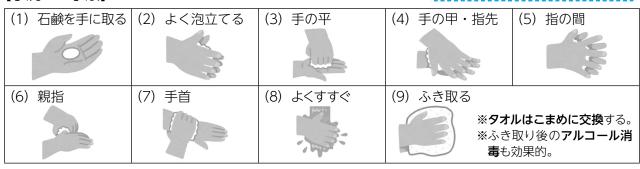
①つけない = 洗う・分ける

食中毒菌が**手指や調理器具を介して広がることを防ぐ**。 **食中毒予防の基本は"手洗い"!**

【手洗いの手順】

手洗いのタイミング

- ・調理を始める前
- ・生肉や生魚、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等



【食材・調理器具を分ける】

- ・生肉・生魚はそれぞれ包み、分けて保管。サラダなどの加熱せずに食べる食材の近くに置かない。
- ・生肉をつかんだ箸で焼けた肉をつかまないなど**「加熱前の食材」と「加熱後の食材」を扱う調理** 器具は分ける。

②増やさない = 低温で保存する

食中毒菌は 10℃以下で増殖がゆっくりになり、-15℃以下だと増殖が止まる。

- ・食材はできれば保冷剤(氷)と一緒に持ち運ぶ。
- ・帰ったらすぐ冷蔵庫・冷凍庫にしまう。





- ・冷蔵庫の中身は7割程度。
- ・冷凍食品の解凍には、冷蔵庫を活用。
- ※室温で放置しない。
- ・冷蔵庫に保存した食材は、早めに食べきる。

③やっつける = 加熱する

ほとんどの食中毒菌は加熱すると死滅する。

・食品の加熱は**中心温度が 75℃ で1分以上**が目安。特に肉類は、 中心部までしっかり火を通す。



・電子レンジを使うときは、 均等に加熱されるようにする。

