

食中毒の予防について

2018/07/03

保健管理センター

食中毒の予防には、「細菌をつけない」、「細菌をやっつける」、「細菌を増やさない」の3つが大原則です。

以下に、食中毒の予防に関する6つのポイントを示します

ポイント1 (買うとき)

- ① 生鮮食品は新鮮な商品をよく選んで買いましょう。
- ② 食料品は最後に買い、買った後寄り道をしないで、早めに持ち帰りましょう。

ポイント2 (保存するとき)

- ① 持ち帰った生鮮食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ② 肉、魚、野菜などの食材は、それぞれ別々に保存しましょう。
- ③ 食品を保存する場合は、必ず冷蔵(10℃以下)、冷凍(-15℃以下)し、過信しないで早めに食べることが大切です。
- ④ 保存した食品は食前に再加熱しましょう。



ポイント3 (料理の下準備をするとき)

- ① 食事の前、トイレの後は石鹸などを使用し、水道水で手をよく洗いましょう。
- ② 包丁、まな板、食器、ふきん類は清潔にしておき、なるべく熱湯消毒しましょう。
- ③ 肉、魚、野菜などの食材は、それぞれ別に洗いましょう。
- ④ 野菜などの生ものは必ず水道の流水で洗いましょう。
- ⑤ ゴミは細菌の温床となるので、こまめに処分しましょう。

ポイント4 (調理するとき)

- ① 調理する前には、手をよく洗いましょう。
- ② 加熱して食べる食品は、十分に加熱しましょう。
- ③ 目安は、中心部の温度が75℃以上で1分間以上加熱することです。(ノロウイルスによる食中毒の予防には85℃以上で1分間以上加熱)



ポイント5 (食べるとき)

- ① 食事の前には、手をよく洗いましょう。
- ② 調理したらすぐに食べ、室温で長く放置しないようにしましょう。
- ③ O-157 は室温で15~20分のうちに約2倍に増えます。

ポイント6 (残ったとき)

- ① 清潔な食器で保存しましょう。
- ② すこしでも怪しい(色、臭い、形状など)と思ったら、食べないで捨てる心がまえが大切です。もしも、腹痛、下痢などの症状がみられたら、できるだけ早めに医院・病院を受診し、「いつ頃からどのような症状が出現したか」、「どんなものを食べたか」などを報告してください。