



品に染み込んだり、汚染されたり
することを防ぐことができます。
さらに、生鮮食品などのように
温度管理が必要なものの購入は、
買い物の最後に行い、購入後は奇
り道などしないですぐに持ち帰る
ように心がけてください。

家庭で保存するときは

生鮮食品などは、持ち帰ったら
すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れま
しょう。冷蔵庫などに入れるとき
は詰め過ぎに注意してください。
詰め込みすぎると冷気の対流が妨
げられ、十分に冷えないところが
生じます。容量の七割程度を目安
にしてください。

冷蔵庫などに詰めたからといっ
て安心はしてはいられません。確か
に、ほとんどの細菌は温度が低く
なると繁殖力が急速に衰えます。
しかし、冷蔵庫の中でも、少しづ
つですが細菌は増殖し、食品を腐
らせています。冷蔵庫を過信せず、
長期間保存することのないように
心がけてください。さらに冷蔵庫
の定期的な掃除も大切です。

調理の下準備をするときは

生の肉や魚を切った後、包丁や
まな板を洗わずに果物や野菜など
生で食べる食品に利用するのはや
めましょう。必ず洗ってから熱湯
消毒して使うように心がけてくだ
さい。できれば包丁やまな板は肉
用、魚用、野菜用と別々にそろえ
て使い分けるとさらに安全です。

冷凍食品などの解凍は、調理台
に放置したままで行うのはやめま

しょう。室温で解凍すると食中毒
菌を増やす原因になります。解凍
するときは冷蔵庫の中や電子レン
ジで行ってください。水を使って
行うときは、気密性の容器に入れ
流水で行ってください。また、解
凍は料理に使う分だけ行ってくだ
さい。冷凍や解凍を繰り返すと食
品が傷むばかりでなく、食中毒菌
を繁殖させることになります。

手の荒れや傷は、食中毒菌の
かっこうの繁殖地になります。そ
のまま食べ物や物を扱うと食中毒菌
をばらまく結果になりかねません。
手荒れや傷のあるときは、食べ物
が直接触れないように必ずゴム手
袋をするように心がけてください。

調理をするときは

加熱して調理をする食品は十分
に加熱してください。食中毒菌は
加熱に弱いので確実に殺すことが
できます。中心部の温度が七五度
で一分以上加熱するのが目安です。
電子レンジを使う場合、熱の伝わ
りにくいものは、時々かき混ぜて
中まで熱を通すことが大切です。

料理を途中でやめなければなら
なくなったときは必ず冷蔵庫に入
れ、再び調理するときには十分に
加熱しましょう。冷蔵庫に入らず
に、そのまま放置しておく細菌

が食品に付着したり、増殖したり
することになります。

食事のときは

調理した食品は、室温に長く放
置することがないようにしてくだ
さい。0-15℃は室温だと十五
分から二十分で二倍に増えてしま
います。調理後は温かいものは温
かいうちに、冷たいものは冷たい
うちに食べるように心がけてくだ
さい。

食事が終わったら

きれいな器具、皿を使って保存
しましょう。冷蔵庫にしまう場合
は早く冷えるようになるべく浅い
容器に小分けして保存してください。
い。時間が経ち過ぎたり、ちょっ
とでも怪しいと思ったら、食べず
に思い切って捨てるようにしましょう。

これらのことを確実に実施する
と食中毒の発生はほとんど防げま
す。抜かりのないよう努力してく
ださい。

万が一食中毒が疑われるときは、
症状が軽くても、自分や家族だけ
で判断しないで、すぐに病院へ
行って医師の診断を受けるように
してください。