

食中毒

きれいなキッチンが、清潔であるとは限りません。
きれいにみえる手や指にも、ラップに包まれた食品にも、
食中毒菌がいることがあります。
買い物からあと片づけまでに必要な
食中毒予防方法について改めてチェックしましょう。

4 調理するとき

- タオルやふきんは乾いた清潔なものに交換しましょう。使ったものは、洗剤で洗い日光に当てて乾かしましょう。
- 加熱するときは、食品の「中心部を1分間」を守りましょう。
- 肉や魚を切ったあとの包丁やまな板は、その都度洗剤と熱湯で洗いましょう。
- 調理前、調理後の食品は室温で長く放置しないこと（0157は室温だと15分～20分で2倍に増えます）。



1 食べ物を買うとき

- 冷凍品や冷蔵品などの温度管理が必要なものは、買い物の最後に。また、買ったまますぐ帰るようにしましょう。
- 肉や魚の汁がほかの食品に付かないよう食品はそれぞれ別々のビニール袋に入れましょう。



5 食事をするとき

- 食卓につく前に手を洗いましょう。
- 暖かい料理はいつも65℃以上に、冷やして食べる料理はいつも10℃以下を保つように。

6 残った食品の取り扱い



- 残ったものは、速く冷えるように浅い容器に小分けしましょう。
- 温め直すときは、75℃以上を目安に十分に加熱しましょう。味噌汁やスープは沸騰させましょう。
- ちょっとでもあやしいと思ったら、口に入れずに捨てましょう。

予防の心がけ 6つのポイント

2 食べ物を保存するとき

- 冷蔵庫・冷凍庫の詰め過ぎに注意。庫内の7割程度に。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下が目安です。低温でも細菌が死滅わけではないので、温度管理に気をつけ早めに使いきることに。
- 流し台の下に食品を保存するときは、水漏れに注意。また、床に直接置かないようにしましょう。



3 調理の準備をするとき



- まずはせっけんでよく手を洗いましょう。
- 調理台はきれいに片づけて広く使えるようにしておきましょう。
- 凍結している食品を室温で解凍するのは、食中毒菌が増えることもあり危険です。冷蔵庫か電子レンジを使いましょう。また、解凍したあとはすぐに使いましょう。

もしものときは？
食中毒の疑いがあるときはすぐ病院へ。食中毒で起こる腹痛や下痢、吐き気、おう吐、発熱などの症状は、原因物質に対する身体の防御反応です。むやみに下痢止めなどの薬を飲むのはあまりよくありません。応急処置として十分な水分を補給しましょう。