



保健師だより

食中毒予防の3原則「つけない、増やさない、やっつける」

食中毒の原因になる細菌やウイルスは、私たちの周りのいたるところにあります。夏場に多い食中毒の予防は、原因となる細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが基本です。

1 食材を買うとき

- ◎消費期限を確認する
- ◎肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- ◎肉、魚などは汁が他の食品につかないように分けてビニール袋に入れる
- ◎寄り道をしないで、すぐに帰る

2 家庭での保存

- ◎帰ったら生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ保管する
- ◎肉や魚は汁が漏れないように包んで保存する
- ◎冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- ◎冷蔵庫は詰めすぎず7割程度にする

3 下準備

- ◎調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
- ◎野菜などの食材を流水できれいに洗う
- ◎生肉や魚は、生やそのまま食べるものから離す
- ◎生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
- ◎生肉や魚を切ったまな板や包丁は必ず洗って熱湯消毒する
- ◎ふきんやタオルは清潔なものに交換する
- ◎ゴミはこまめに捨てる
- ◎冷凍食品の解凍は冷蔵庫でする

4 調理

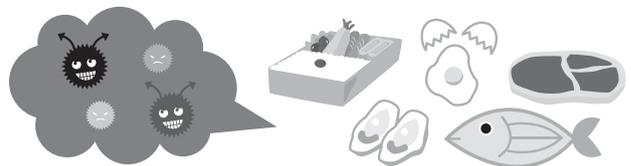
- ◎肉や魚は十分に加熱する（中心部分の温度が75℃で1分以上がめやす）
- ◎台所は清潔に、こまめに手を洗う

5 食事

- ◎食べる前に石けんで手を洗う
- ◎清潔な食器を使う
- ◎作った料理は、長時間、室温で放置しない
- ◎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

6 残った食品

- ◎作業前に石けんで丁寧に手を洗う
- ◎清潔な容器に保存する
- ◎保存して時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- ◎温めなおすときは十分に加熱する
- ◎早く冷えるように小分けする



『新鮮だから安全』ではありません

生・半生・加熱不足の鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒に注意しましょう。過去の厚生労働科学研究の結果によると、市販の鶏肉からカンピロバクターが20%~100%と高い割合で見つかっています。

※カンピロバクターとは

ニワトリやウシなどの腸管内にいる細菌で、少量の菌数でも食中毒を発生。熱に弱い。

食べてから1~7日で発症。下痢、腹痛、発熱が主な症状。

対策：十分な加熱、鶏肉を調理した器具は熱湯で消毒、サラダなど生で食べるものとは別に調理。

知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —



外出控え



密集回避



密接回避



密室回避



換気



咳エチケット



手洗い