

# 家庭でできる食中毒対策

6月から9月にかけての夏場は食中毒の多い季節です。食中毒発生の20%は家庭内での発生とされています。家族みんなで正しい知識を身につけて、夏の食中毒を防ぎましょう。



- ① 細菌をつけない!
- ② 細菌を増やさない!
- ③ 加熱してやっつける!

では具体的にはどのような事に気をつけてよいでしょう？



**手洗い…手についた細菌ウイルスは口や鼻から体に入ります。**

トイレの後は絶対に洗ってください。外出から帰った時やペットに触った後、料理をする前や生魚・肉を触った後、食事の前にも手洗いの習慣をつけましょう。

手の甲や指の間、爪の先、親指のつけ根もていねいに洗って流水でせっけんをしっかりと汚れをしっかりと洗い流してください。ぶら下げたままの共用のタオルは細菌が繁殖しているので自分専用のきれいなタオルでふきましょう。



**買い物…衛生的なお店で新鮮な食材を選ぶ。**

食品（特に生鮮食品）は買い物の最後に買うようにして、買い物が終わったらまっすぐ家へ帰るように心がけ、不必要なものまで大量に買わないようにしましょう。

**保存…冷蔵庫を過信しない。**

買い物から帰ったらすぐ冷蔵庫にしまいましょう。食品の詰めすぎず、扉の開閉はできるだけ少なくして低温を保つようにします。

冷蔵庫で細菌は増えないようになりますが、一度ついてしまった細菌は殺すことができません。肉や魚は容器やビニールに入れ、ほかの食品に触れないよう。

残った調理済みの食品は、密封容器に入れるからラップでピツタリ覆ってからしまうようにしましょう。



**調理前・調理中…清潔な調理器具と食器を用いてしっかり加熱する。**

手をよく洗って、洗える食品は流水でよく洗います。包丁やまな板での肉や魚の調理は後にして食材毎にこまめに洗うようにします。

手に傷があるときなどは調理しないほうが安全ですが、やむを得ないときには、てぶくろをしたり、食品に傷が直接触れないよう



気をつけます。調理するときにはしっかり加熱することが重要です

## 食事…食事の前の手洗い、できたらすぐに食べる

調理したものを長時間室温で置いておく事は避けます。熱い物は熱いうち、冷たい物は食べる直前に冷蔵庫から取り出します。

## 後片付け…洗浄(殺菌)・消毒

食事が終わったら食器や調理器具は出来るだけ早く洗い、水浸しで長時間放置したりしないようにします。まな板は洗浄後に常に立てて水切りし、乾燥させておきましょう。スポンジなども使い終わったらすぐに流水で洗い、よく乾燥させます。調理器具やふきん、スポンジなどは、熱湯や漂白剤などで消毒するとよいでしょう



～健康で楽しい夏を過ごせるように家族みんなで心がけましょう

