食中毒に気をつけましょう

　食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。気温や湿度が高いと細菌が増えやすくなり、細菌性の食中毒が起こりやすくなります。梅雨から夏の時期には特に食中毒に注意して食品を扱いましょう。

食中毒予防の三原則「つけない・増やさない・やっつける」

① 食中毒菌を「つけない」

・石けんやハンドソープを使って丁寧に手を洗いましょう。調理前だけでなく、調理中も食材を変えるたびに手洗いをしましょう。

・包丁やまな板などの調理器具や容器は“肉・魚用”、“野菜用”など用途ごとに使い分けましょう。

器具等の使い分けにより、食品についていた菌が別の食品を汚染するのを防ぎます。

・調理器具やふきんなどは清潔なものを使用し、使用後は十分に洗浄しましょう。（煮沸や塩素系漂白剤などで消毒するとより効果的です。）

② 食中毒菌を「増やさない」

・冷蔵保存や冷凍保存の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。

・作った料理は長時間室温に放置せず、早めに食べましょう。すぐに食べない場合、温かい料理は小分けにしてできるだけ早く冷まし、冷蔵または冷凍しましょう。

冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう！（目安は７割程度）
冷蔵庫内は 10℃以下、冷凍庫内は −15℃以下に保ちましょう。

③ 食中毒菌を「やっつける」

・ほとんどの細菌は加熱によって死滅するため、食材は十分に加熱調理しましょう。特に肉や魚は中心部までしっかり熱を入れましょう。

・作っておいた料理を温めなおして食べる場合も十分に加熱しましょう。

細菌性食中毒予防の場合、食材の中心部を 75℃で１分以上加熱することが目安です。