

# 防ごう！食中毒

高温・多湿な夏場は、食中毒菌が増える  
絶好の条件がそろい、食中毒の危険が高ま  
ります。

90%が微生物の食中毒

食中毒には、細菌やウイルスなどの微生物による食中毒、食品に混入した洗剤や漂白剤などによる科学性食中毒、有毒な植物や毒キノコなどを食べて発生する自然毒性食中毒などがあります。全食中毒のうち約90%を微生物による食中毒が占めています。



▲食中毒も感染症対策も手洗いがとても大切だよ！（こども園にて）

## 3 下準備



- ・キッチンが清潔か確認
- ・手をよく洗う
- ・ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗う
- ・生の肉や魚を切った後は、包丁やまな板を洗う（使い分けるとさらに安全）
- ・肉や魚の汁が、生で食べるものや調理済みの食品にかからないように注意
- ・解凍は料理で使う分だけ、冷蔵庫やレンジで行う
- ・包丁やまな板、ふきんなどは、使った後すぐに、洗剤と流水でよく洗う

## 食中毒予防の 3 原則

この3原則を6つのポイントで紹介します！

付けない

増やさない

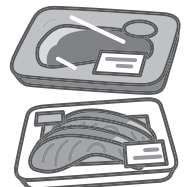
やっつける

## 2 家庭での保存



- ・冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫へ
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に維持し、詰め過ぎに注意
- ・肉や魚などは、袋や容器に入れ、ほかの食品に肉汁などがからないようにする
- ・肉、魚、卵などを取り扱う前と後で必ず手指を洗う

## 1 食品の購入



- ・生鮮食品は新鮮なものを
- ・表示のある食品は消費期限などを確認
- ・肉汁や魚の水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み持ち帰る
- ・温度管理の必要な食品は買い物の最後にし、購入後寄り道せず真っすぐ帰宅

夏だ!

衛生管理に

気を付けて

楽しもう

BBQだ!!

調理直前まで  
食材は冷やして保管

食材の温度が上昇すると、細菌が増殖しやすくなります。肉などの食材は調理直前まで、クーラーボックスや保冷材を使って冷やして保管しましょう。

トンぐや箸は  
用途によって使い分け

BBQでは、生肉を扱うときと、焼き上がった肉を分けるとき、食べるときには、使

用するトンぐや箸を使い分けることが必要です。トンぐなどを介して、生肉から焼けた肉に細菌が移る可能性があります。

お肉は中心までよく焼く

肉には、食中毒を起こす可能性がありますが、よく焼くことでこれらは殺菌することができます。特に成形肉やハンバーグ、タレに漬け込んだ肉は注意が必要です。中心部までよく焼けているか確認し

## 人気のテイクアウト やデリバリーも注意

- ・持ち帰る際は、温度管理に注意し、高温になる車内に放置しないようにしましょう。
- ・食べる前に手洗いは忘れずに!
- ・できる限り早めに食べましょう。2時間以内が、料理を食べる目安とされています。
- ・食べ残しを保存せず、食べきるようにしましょう。



てから食べましょう。  
おにぎりは  
ラップなどで握る  
手には傷があるときなどに素手でおにぎりを握ると、熱に強い毒素を作る菌が付着し、夏の気温下では著しく増殖することがあります。素手で握らず、清潔なラップやビニール袋などで行いましょう。



## 6 残った食品

- ・残った食品はきれいな器具や皿を使って保存（早く冷えるように浅い容器に小分けする）
- ・残った食品を温めなおすときも十分に加熱
- ・時間が経ったものは捨てる
- ・怪しいと思ったら口に入れずに捨てる



## 5 食事

- ・食卓につく前に手を洗う
- ・清潔な手で清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付ける
- ・調理した食品は室温に長く放置しない



## 4 調理

- ・下準備でキッチンが汚れていないか確認し、手を洗う
- ・加熱調理する食品は十分に加熱（中心温度が75℃以上で1分間以上が目安）\*
- ・レンジを使う場合、レンジ用の容器、ふたを使用し、調理時間に気を付ける



\*ノロウイルスは中心温度85~90℃で90秒以上が目安

手洗いやキッチンの整理整頓、清掃など、どれもすでにご家庭で行っていることばかりかもしれませんが、これらを意識して取り組むことで一層確実な衛生管理が実現でき、安全に過ごすことができます。