

今月はこれからの暑い季節に欠かせない食中毒対策をご紹介します。

食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。食肉に付着しやすい「腸管出血性大腸菌（O-157、O-111 など）」や「カンピロバクター」、食肉のほか卵にも付着する「サルモネラ」による食中毒の発生件数が目立ちます。食中毒症状は主に腹痛や下痢、嘔吐や吐き気などですが、食中毒とは気づかれず重症になったり、死亡したりする例もあります。食中毒の対策をしてしっかり予防しましょう。また、食中毒が疑われるときは、かかりつけの病院に早めにかかりましょう。

## 実践しよう！家庭で食中毒を防ぐ6つのポイント

### 1. 買い物

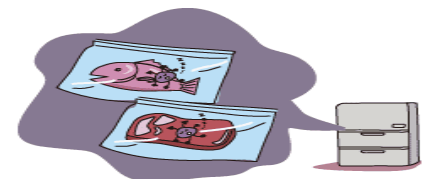
- ・ 持ち歩く時間を減らすため、肉や魚、野菜などの生鮮食品を買う順番は最後にする
- ・ 消費期限などを確認し、購入する
- ・ 肉汁や魚などの水分がもれないようポリ袋にいれ、氷や保冷剤等をあてる

### 2. 家庭での保存

- ・ 要冷蔵、要冷凍など温度管理が必要なものは帰宅後すみやかに冷蔵庫・冷凍庫に保存する
- ・ 肉や魚は他の食品に肉汁などがかからないようビニール袋や容器に入れる
- ・ 肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱いの前後に必ず手指を洗う
- ・ 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ち、詰め込み過ぎない

### 3. 下準備

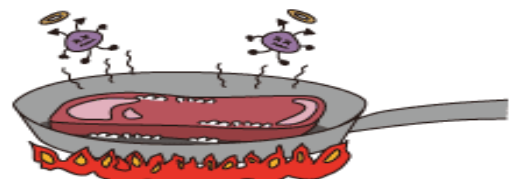
- ・ 調理前に石けんで丁寧に手を洗う
- ・ ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗う
- ・ 肉、魚、卵を触ったら手を洗う
- ・ 冷凍食品は自然解凍を避け、使う分だけを冷蔵庫や電子レンジで解凍する
- ・ 使用後のふきん・タオルは熱湯で煮沸し、しっかり乾燥させる
- ・ 使用後の調理器具はよく洗い、熱湯をかけて殺菌する



増やさない

### 4. 調理

- ・ 調理の前に手を洗う
- ・ 肉や魚は中心部を75℃で1分間以上加熱する



やっつける

### 5. 食事

- ・ 食べる前に石けんで手を洗う
- ・ 清潔な食器を使う
- ・ 作った料理は室温に放置せず、すぐに食べるか、冷蔵庫に保存する  
(O157は室温でも15分から20分で2倍に増殖)



つけない

### 6. 残った食品

- ・ 残った食品を扱う前に手を洗ってから、清潔な容器に保存する
- ・ 温め直すときも加熱は十分に。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱する
- ・ 時間が経ちすぎたもの、少しでもあやしいものは捨てる