

食中毒を予防しましょう ～8月は「食品衛生月間」です～

食中毒は原因となる菌やウイルスのついたものを食べることで起こります。食中毒を起こすと、吐き気、おう吐、腹痛、下痢、しびれなどの症状がでます。

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭の食事でも発生します。夏の暑い時期は温度や湿度が高く、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすいことから、特に注意が必要です。

この機会に、家庭での衛生習慣を見直してみましょ。

<食中毒予防の3原則>

菌・ウイルスを「つけない」

- 食品、調理器具はしっかりきれいに洗いましょう。
- 食事の下準備中や調理中、食事前、片付け前後など、こまめに手を洗いましょう。
- 肉、魚は生で食べる食品の近くに置かないようにしましょう。

<手洗い>



菌・ウイルスを「増やさない」

- 冷蔵の食品は購入後、寄り道せずに帰宅し、すぐに冷蔵庫に入れましょう。
- 冷凍した食品を解凍する場合は冷蔵庫で行いましょう。
- 調理後は長時間室温に放置せず、速やかに食べましょう。



菌・ウイルスを「殺菌する」

- 加熱するときは食品の中心部まで十分に火を通しましょう。
- 保存した食事を温め直す時は十分に加熱しましょう（目安は75℃以上です）。

75℃以上



1分以上

●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課