

夏場の食中毒に注意しましょう！

高温・多湿のこれからの時期は、微生物いわゆる「ばい菌」が繁殖しやすくなります。また、体調も崩しやすいことから、食中毒の発生が心配です。食中毒は家庭の食事でも起こっていますので、注意が必要です。

「家庭でできる食中毒予防のポイント」は次のとおりです。

家庭でできる食中毒予防のポイント

- ◆肉や魚などの生鮮食品は、購入したら早めに冷蔵庫に保管しましょう。
- ◆冷蔵庫は詰め過ぎを避け、週に一度は掃除をして、清潔に保ちましょう。また、冷蔵庫の過信は禁物です。生鮮食品はなるべく早く使い切るようにしましょう。
- ◆調理をする前、トイレの後などは必ず石鹸を使って手を洗いましょう。また食事の前、ペットに触った後なども手を洗いましょう。
- ◆加熱して調理する食品は中心部までしっかり加熱しましょう。特に肉を生や加熱不足で食べることは大変危険です。目安は中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。
- ◆生の肉や魚を扱った調理器具は、洗剤を使ってきれいに洗った後、熱湯をかけるか、塩素系漂白剤で消毒してから次の調理に使しましょう。
- ◆調理前の食品や調理後の食品は室温に長く放置しないでください。例えば、腸管出血性大腸菌 O157 は室温でも15～20分で2倍に増えます。「温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べる」が基本です。
- ◆バーベキューや焼肉をする場合は、食べる箸とは別に、焼くための取り箸・トングを使いましょう。
- ◆残った味噌汁やカレーなどを温めなおす場合は、沸騰するまで十分加熱してから食べましょう。
- ◆時間が経ち過ぎた食品やちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てましょう。

「食中毒予防の三原則」は、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」です。これらポイントをしっかり守って家庭から食中毒をなくしましょう。

詳しくは、厚生労働省ホームページ「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」をご覧ください。

<http://www1.mhlw.go.jp/houdou/0903/h0331-1.html>

長野県木曽保健福祉事務所食品・生活衛生課

電話 0264-25-2235 E-mail kisoho-shokusei@pref.nagano.lg.jp

木曽保健所ホームページ食品衛生情報ページ

<http://www.pref.nagano.lg.jp/xeisei/kisoho/seikatsu.syokuhin/syokutop.htm>