



◆夏本番、食中毒に気をつけて！

細菌が原因となる食中毒は6月から8月に多く発生しています。

食中毒の原因となる細菌はサルモネラやO-157などです。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温程度の温度で増殖スピードが最も速くなります。

食中毒は、原因となる細菌が食べ物に付着し、体内へ侵入することにより発生します。

食中毒を予防するためには次の3つの原則があります。

- ・細菌を食べ物に「つけない」
- ・細菌を食べ物に「増やさない」

ささない」

・食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

以上を基本に食中毒を予防していきましょう。



◆食中毒を防ぐポイント

1. 食品の購入時

- ・消費期限表示のある食品は期限を確認して購入しましょう。
- ・購入した食品は肉汁や魚など水分が漏れないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、できれば保冷剤（氷）と一緒に持ち帰りましょう。
- ・特に生鮮食品などのように冷蔵や冷凍などの温度管理が必要な食品の購入は買い物最後のし購入したら早めに持ち帰りましょう。

※エコバックは定期的に洗いまし
よう。

2. 食品の保存

- ・冷蔵や冷凍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。
- ・冷蔵庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は冷蔵庫の7割程度です。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に維持することが目安です。

- ・肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れて冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などが付かないようにしましょう。

3. 調理の際に気をつけること

- ①調理の前
 - ・台所は常に清潔にしましょう。
 - ・手洗い用の石鹸などでしっかりと手を洗いましょう。
 - ・手洗いは洗い残しがないように手のひら、手の甲、指先と爪、指の間、手首を洗いましょう。

②食材を洗う時のポイント

- ・野菜は流水でよく洗いましょう。
- ・肉は洗うと細菌が飛び散り、他の食品に付着してしまう可能性があるため、洗わないようにしましょう。

③食材を切るときのポイント

- ・野菜を先に切るようにしましょう。
- ・できるだけ野菜と肉を切るまな板や包丁は分けるようにしましょう。
- ・肉を切った包丁とまな板は、すぐに洗剤で洗うか熱湯やアルコールで消毒しましょう。

④加熱するときのポイント

- ・目安として75℃以上で1分以上加熱するようにしましょう。
- ・ハンバーグなどのひき肉を使つたものは細菌が内部まで入り込みやすいので中心部までしっかりと火が通っているのかを確認してから食べましょう。

◇お問い合わせ先

健康福祉課 保健グループ

☎ 34-3955

