

食中毒に注意しましょう！

気温が高くなるこれからの時期には、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなりますので特に注意が必要です。家庭でも普段から食の衛生管理を行い、食中毒に注意しましょう。

食中毒って何？

食中毒は、食品の中で増殖した食中毒菌や食中毒から出される毒素を食べると起こります。

食中毒菌は、栄養と水分があり、適した温度のもとで繁殖します。特に気温の高くなる夏の時期は食品中の食中毒菌の活動が活発になり、ごく短時間で爆発的に増えることから、より食中毒が発生しやすくなります。

食中毒にかかると、発熱や

食中毒防止のポイント

- ① 買い物をするときは、新鮮なものを選びましょう。
- ② 食品を保存するときは、冷蔵庫の温度は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下が目安です。



正しい手洗いで食中毒菌をシャットアウト！

嘔吐、下痢などの症状が起こります。食中毒が疑われる場合には、すぐに医師の診断を受けましょう。保健所にも食中毒の発生を知らせましょう。

- ① 時計や指輪などのアクセサリ、傷を覆う絆創膏など

- ③ 調理を始める前には、よく手を洗い、包丁やまな板は一度熱湯で殺菌してから使いまししょう。



- ④ 加熱するときには「中心から75度で1分」を守り、調理した後の食品は、室温で

をすべてはずし、手全体を流水でよく洗い流します。

- ② 手にせっけんをつけて十分に泡立て、手のひらや指の間、つめの間までしっかりと洗います。
- ③ 洗った後は流水でせっけんを十分に洗い流します。
- ④ 濡れたタオルはたくさん雑菌がついています。乾いたタオルで手を拭きましょう。

長く放置しないようにしまししょう。



- ⑤ 盛り付けするときは、清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食品を使用しま

- ⑥ 残った食品は、早く冷えるように浅い容器に小分けして保存し、時間がたちすぎたら思い切って捨てましょう。

