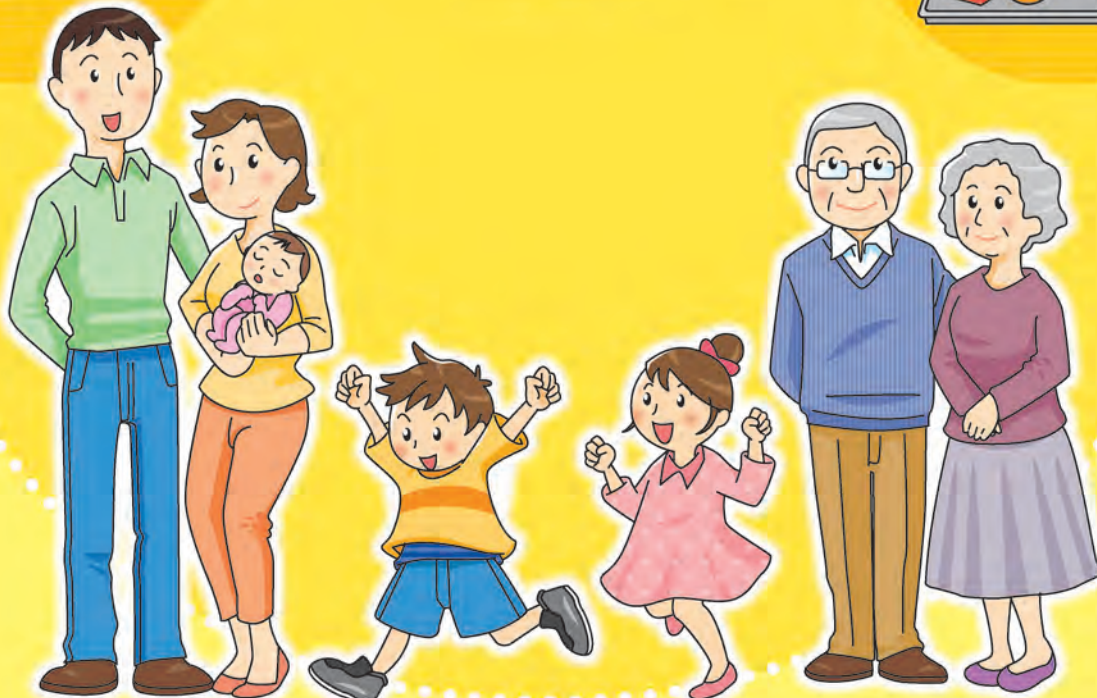


食しょくの安あん全ぜん

安あん心しん情じょう報ほう

食中しょくちゅう毒どくの知ち識しきと予よ防ぼう



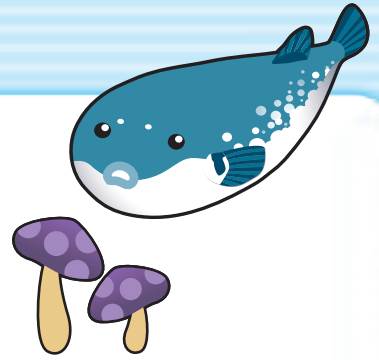
がっこう ともだち かぞく しょくじ たの
学校の友達や家族との食事はおいしくて、楽しいですね。
しかし、しょくひん きん さいきん いっしょ た
食品についたばい菌(細菌・ウイルス)などを一緒に食べてしまうと
しょくちゅうどく お
食中毒が起こることがあります。
けんこう げん き せい かつ しょくちゅうどく ただ り かい
健康で元気に生活するために食中毒について正しく理解しましょう。



食中毒とは？

原因

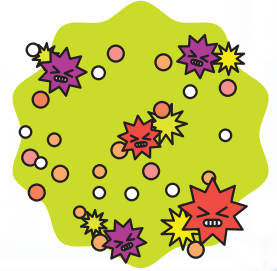
細菌やウイルスによるものが多く、他に毒キノコやふく毒などによるものがあります。



症状

原因によって様々な症状があります。

- 下痢 ● 腹痛 ● おう吐
- 発熱 ● めまい ● 悪寒など



食中毒を防ぐには？

食中毒予防には、3つのポイントがあります。

1 菌をつけない

① 手洗いをしっかりしましょう。



～しっかり手洗いのすすめ～

トイレの後、食事の前、ペットにさわった後や調理の前後などはしっかり手を洗いましょう。手洗いは、石けん・ハンドソープを用いて、流水で30秒以上行いましょう。

きれいに洗ったあとは、しっかり水分を拭き取ってください。

汚れが残りやすいのはココ！



②食器、包丁、まな板やふきんは、洗剤と流水でよく洗って、消毒・乾燥しましょう。

③肉や魚、野菜などには食中毒の原因となる細菌がついていることがあります。肉や魚を切った包丁、まな板でそのままほかの食べものを切らない、はしは使いわけるなどして、食中毒の原因となる細菌がほかの食べものにつかないようにしましょう。



2

菌を増やさない



①新鮮な食べものを買って、すぐに冷蔵庫に入れましょう。

②調理したものを冷蔵庫の外に置いたままにすると細菌が増えやすくなるので注意しましょう。

③調理後は早めに食べましょう。作りすぎないようにすることも大切ですが、残ったものがあれば、すぐ冷めるように容器に小分けして、早めに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。時間がたちすぎたら思いきって捨てましょう。

3

菌をやっつける

細菌をやっつけるには十分に温めることが大切です。基本は、食べものの中心部の温度が75℃以上で、時間は1分以上の加熱です。

特に、とり肉の料理やハンバーグなどは、中心部まで十分に火がとおるようにしましょう。



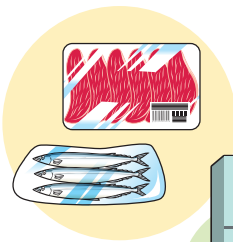
家族の健康も大切に! 家庭でできる食中毒の予防

食中毒予防の基本は、「手を洗う」、「食品は十分に加熱する」、
「調理器具を清潔にする」などをしっかり守ることで。

家庭における食中毒予防の6つのポイント

1 買いもの

期限表示を確認し、肉や魚などは汁がほかの食べものにつかないように分けてビニール袋に入れましょう。



2 保存

冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう。



3 下準備

包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使いわけましょう。



4 調理

調理の前に手を洗い、肉や魚は十分に加熱しましょう。



5 食事

食べる前に石けんで手を洗い、作った料理は長時間、冷蔵庫の外に置かないようにしましょう。



6 残った食べもの

温めなおすときは十分に加熱し、保存して時間が経ちすぎたものは思いきって捨てましょう。



食中毒に関する相談は
各保健福祉センター・
保健所へ

「いしかわの食の安全・
安心情報」はこちら

南加賀保健福祉センター ☎0761-22-0794
石川中央保健福祉センター ☎076-275-2253
能登中部保健福祉センター ☎0767-53-2482
能登北部保健福祉センター ☎0768-22-2011
金 沢 市 保 健 所 ☎076-234-5112

いしかわ 食の安全安心

検索