

# 家庭での食中毒に気をつけましょう

蒸し暑い時期は、食中毒菌が最も繁殖しやすい季節です。食中毒の発生は6月から増加し、7月～9月にピークを迎えます。食中毒は食物に食中毒菌が付着して、大量に繁殖した食物を食べることによって起こります。主な症状は、吐き気、腹痛、下痢な

どです。中には麻痺などの神経症状を起こすこともあるので注意が必要です。

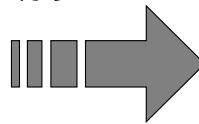
家庭での食中毒を予防するため、次のポイントを参考にしてください。

お問い合わせ 保健福祉課 72 1 6 0 3

## 食中毒予防の3原則

1. 菌をつけない
2. 菌を増やさない
3. 殺菌する

そのために  
行うこと



清潔

迅速

加熱  
または  
冷却

## 食中毒予防の6ポイント

ポイント

1

### 食品の購入

肉・魚・野菜などの生鮮食品は、新鮮なものを買いたしましょう。消費期限などの表示のある食品は、確認してから購入しましょう。



ポイント

4

### 調理

食品の中心部まで十分に加熱しましょう。解凍は冷蔵庫か電子レンジで行いましょう。



ポイント

2

### 食品の保存

冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することが目安です。冷蔵庫・冷凍庫は詰めすぎないように注意し、7割程度を目安にしましょう。



ポイント

5

### 食事

食事の前には必ず手を洗いましょう。長時間室内に放置しないで必ず冷蔵庫で保管しましょう。



ポイント

3

### 下準備

台所や調理器具を常に清潔にしておきましょう。魚や肉などの食材を切った後などは、必ず手を洗いましょう。



ポイント

6

### 残った食品

温め直すときは十分加熱しましょう。調理してから時間が経過した食品や、少しでも不安を感じたら食べずに捨てましょう。

