

食中毒を防ぎましょう



これからの蒸し暑い時期には、食中毒が発生しやすい季節です。食中毒は6月から増加し、7月～9月にピークを迎えます。また、食中毒は毎日食べている家庭での食事でも発生する危険性が高いものです。ご家庭での食中毒を予防するため、以下のポイントに気をつけて食事作りに役立ててください。

覚えよう！食中毒予防の3原則

1
菌を
つけない



清潔な習慣を心がけましょう。手を正しく洗うこと、調理器具、ふきんなどのキッチン用品をよく洗い、消毒することにより、食品を食中毒菌から守ることができます。

キッチン用品を清潔に！

キッチン用品は使用后、洗剤でよく洗いましょう。その後、熱湯や漂白剤などで消毒しましょう。

2
菌を増や
さない



食中毒菌の多くは食品中で大量に増殖して食中毒を起こします。そのため、食中毒を防ぐには細菌を増やさないことが大切です。また、出来上がった料理はできるだけ早く食べましょう。

冷蔵庫の正しい使い方

冷蔵庫内に冷風が行きわたるよう、すき間をつくり、7割程度の収納にしましょう。

3
殺菌する



食品の中心部まで十分に加熱しましょう。ほとんどの食中毒菌は熱に弱いので、十分に加熱することが大切です。

火を通して調理する。食品は十分に加熱！

加熱の目安は中心部の温度が75℃で1分間です。また、食器や調理器具・シンクなどは、熱湯や漂白剤などで消毒することが大切です。

新型インフルエンザ予防のポイント

外出したら、うがい・手洗いをしましょう。咳エチケットを心がけましょう。
お問い合わせ 香取健康福祉センター（香取保健所） 52 9 1 6 1