

食育つうしん

7

月

発行：大阪市立新北野中学校

食中毒を予防しよう！

食中毒とは、原因となる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べる
ことによって発熱、腹痛、嘔吐などの症状が出る病気のことです。

気温や湿度が高くなるこれからの時期は、細菌が原因となる食中毒が多く発生
します。食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生
しています。食中毒予防の3原則「付けない、増やさない、やっつける」をしっかり心がけましょう。

「付けない、増やさない、やっつける」を実践するために、家庭での食事作りにおける食中毒予防の
ポイントをチェックしてみましょう。



食中毒を防ぐ6つのポイント

①買い物



- 消費期限などを確認する。
- 肉や魚などは汁が他の食品につかないように分けてビニール袋に入れる。
- 寄り道をしないで、すぐに帰る。

②家庭での保存



- 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。
- 肉や魚の汁がもれないようにビニール袋や容器に入れる。
- 肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に手指を洗う。
- 冷蔵庫は10°C以下、冷凍庫は-15°C以下に保つ。
- 冷蔵庫や冷凍庫に詰め過ぎない。(7割程度に)

③下準備



- 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う。
- 野菜などの食材を流水できれいに洗う。
- 生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものにかかるないようにする。
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う。
- 包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々に使い分ける。
- 包丁などの器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する。(漂白剤も効果的)

④調理



- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫に入れる。
- 十分に加熱する。(中心部を75°Cで1分間以上の加熱が目安)
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする。

⑤食事



- 食べる前に石けんで手を洗う。
- 清潔な食器を使う。
- 作った料理は、長時間室温に放置しない。

⑥残った食品



- 残った食品を扱う前にも手を洗う。
- 清潔な容器に保存する。
- 温め直すときも十分に加熱する。