

家庭でできる食中毒対策

梅雨時から夏場にかけての高温多湿となる季節は、細菌を原因とする食中毒が多く発生します。これは細菌の多くが湿度の高い環境を好み、20℃くらいの温度で動きが活発になるからです。食中毒菌が体内に侵入すると、嘔吐や下痢などの症状を引き起こし、時には命にも関わってきます。次の食中毒予防3原則を普段から意識して食中毒を予防しましょう。

食中毒予防3原則と対策

つけない ＝洗う・分ける	● 食中毒菌やウイルスを食べ物につけないよう、こまめに手を洗いましょう。 ● 調理器具はしっかり洗浄し、肉や魚は汁が他の食品に付着しないよう分けて保存しましょう。	
ふやさない ＝低温保存	● 購入後、冷蔵(冷凍)の必要な食品は、持ち帰ったら早めに冷蔵(冷凍)庫に入れましょう。 ● 作った料理は長時間室温で放置せず、早めに食べきりましょう。	
やっつける ＝加熱処理	● ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するのでしっかり加熱して食べましょう(特に肉料理は中心温度が75℃以上で1分以上は加熱することが目安です)。 ● 布巾やまな板などの調理器具もしっかり洗浄し、熱湯をかけるなどして殺菌しましょう。	

買い物にPickup

エコバッグに注意!

レジ袋の有料化が進み、買い物をする際にエコバッグを持ち歩くようになってきました。コンパクトで何度も使い回せる便利なアイテムですが、気づかないうちに肉や魚の汁、野菜の土などが付着していることがあり、そのまま使用し続けると細菌が増殖し、食中毒のリスクが高まります。



エコバッグを清潔に保つことで食中毒を防ぐPoint

- 定期的に洗い、しっかりと乾かしましょう
- 肉や魚、野菜は汁や土がバッグに付かないよう、ポリ袋に入れましょう
- 肉や魚、冷蔵・冷凍食品などの冷たいものと、温かいものが密着しないように入れましょう
- 食品と日用品を入れるバッグを区別しましょう
- バッグの持ち運びは短時間にしましょう



家庭でできる食中毒予防
(厚生労働省HP)

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月～金曜日 9時～11時/13時～16時(あすてらす休館日を除く)