

# 食中毒にならないために

気温が上がってくるこの季節で心配なのが「食中毒」。食べ物などに付着した細菌を摂取することで、急な腹痛や下痢、おう吐、発熱などの症状を引き起こします。バーベキューをするときも、よく注意しましょう。



## 食中毒を防ぐ6つの対策とポイント

食品を購入してから調理して食べる全過程で、食中毒の原因菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。

### 1 買い物

- 消費期限を確認する
- 肉、魚、野菜はビニール袋に入れて汁漏れを防ぐ
- 寄り道をしないですぐに帰る



### 2 家庭での保存

- 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すぎない



### 3 下準備

- 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々に使い分ける
- 冷凍食品は使う分だけ解凍し、自然解凍は避ける
- 使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌



### 4 調理

- 調理前にはていねいに手を洗う
- 加熱して調理する食品は十分に加熱する



### 5 食事

- 清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつける
- 作った料理は長時間放置しない



### 6 残った食品

- 温め直すときにも十分に加熱
- あやしいと思ったら食べずに捨てる



厚生労働省「家庭でできる食中毒予防6つのポイント」より

## けんぽお知らせ板