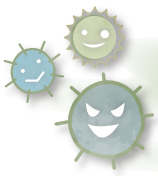
食中毒予防の3原則
食中毒の原因菌を つけない 増やさない やっつける

食中毒は、その原因となる細菌が食べ物に付着して、体内へ侵入することなどによって発生します。これを防ぐためには、食べ物に細菌を「つけない」、食べ物についた細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具についた細菌を「やっつける」という3原則を守ることが重要です。

家庭での食中毒予防は、食材を購入してから調理して食べるまでの過程で、どのようにこの3原則を実践していくかにかかっています。

「食品の購入」「家庭での保存」「下準備」「調理」「食事」「残った食品」の6つのポイントにおいて、あなたの普段の行動や家事を振り返りながら具体的な対策をチェックしてみましょう。



YES? or NO? あなたのその習慣、食中毒予防になっていますか?

Q1 スーパーでの買い物の帰りは、いつも寄り道をする。その際、生鮮食品は車の中に置きっ放しだ…

YES? or NO?

Q2 節電のために冷蔵庫の温度は12℃くらいの高めに設定。できるだけたくさんの食材を冷蔵庫に詰め込んでいる…

YES? or NO?

Q3 冷凍食品は冷蔵庫の中で解凍し、生肉・魚を切った後のまな板は洗って熱湯をかける…

YES? or NO?

Q4 調理するときは、食材によく火を通す。中心部の温度は75℃で1分以上加熱している…

YES? or NO?

Q5 まだ帰宅していない家族の分の食事は、とりあえず食卓の上に置いたままにしておく…

YES? or NO?

Q6 カレーやシチューは一度にたくさん作って、一晩室温で寝かせてから食べる。作り置きしたり、残ったりした料理は、大きな保存容器に入れて数日にわたって食べる…

YES? or NO?

A1 答えは➡ NO

買い物をするときは…

生鮮食品の購入は買い物の最後にして、購入後は寄り道をせず、**冷蔵・冷凍の必要な食品はすぐに冷蔵・冷凍庫に入れましょう。**生鮮食品を車の中に置いたままにするのは厳禁です。

A2 答えは➡ NO

食材の保存は…

冷蔵庫への食品の詰め過ぎはダメ!容量の7割くらいまでにしましょう。冷蔵庫内の温度は10℃以下が目安です。細菌の多くは10℃以下で増殖スピードが遅くなりますが、細菌が死滅するわけではありません。**食材は早めに使い切りましょう。**

A3 答えは➡ YES

調理の下準備をするときは…

冷凍食品を室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があるので、解凍には冷蔵庫や電子レンジを使いましょう。野菜は、新鮮できれいに見えてもよく洗いましょう。

生肉や魚を切った後の包丁やまな板はよく洗いましょう。肉用・野菜用などで使い分けるのがベスト。

A4 答えは➡ YES

調理をするときは…

新鮮な食材=安心・安全ではありません。新鮮な肉でも十分に加熱しましょう。

本市での細菌性食中毒で最も発生件数が多いのは、カンピロバクターという細菌による食中毒。冷蔵庫内でも生存可能な細菌ですが、その弱点は熱に弱いこと。「中心部の温度が75℃で1分間以上」が加熱の目安です。

A5 答えは➡ NO

食事をするときは…

食べる前に手を洗うのはもちろん、調理後の食品を室温に長く置いたままにしないようにしましょう。例えばO(オー)157の細菌は、室温に15～20分放置するだけで2倍に増えます。

すぐに食べない料理は冷蔵庫に入れ、料理を温め直すときに十分に加熱しましょう。

A6 答えは➡ NO

調理後の食品を保存するときは…

カレーなど一度にたくさん加熱調理をしたときに注意が必要なのは、ウェルシュ菌という細菌による食中毒。この細菌は高温でも死滅せず、食品の温度が菌の増殖に適した温度(50℃くらい)まで下がると急速に増え始めます。

食品を保存するときは、早く冷えるように浅い容器に小分けして粗熱を取ってから冷蔵庫で保存し、早めに食べ切りましょう。

あなたの普段の行動や家事は、食中毒予防になっていましたか?

詳しい予防対策や最新の食中毒発生状況などは厚生労働省ホームページでもご覧になれます。➡

QRコード