

# 夏の食事を安全に 食中毒を予防しよう

## 手洗い・低温保存・加熱を徹底



▲石けんでしっかり手を洗いましょう！(写真は第三大島幼稚園)

夏は各地でバーベキューなどを楽しむ機会が多い季節ですが、気温や湿度が高いため、細菌による食中毒のリスクが増加します。

食中毒の原因となる細菌は、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌、腸炎ビブリオなどがあります。これらの細菌は生肉や生魚などについていることがあるため、不十分な手洗いや、まな板や包丁・ふきんなどの取り扱い、食品の保管方法などが不適切だと食中毒になってしまうおそれがあります。

食中毒予防の3原則である、「菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を徹底し、食中毒を予防しましょう。

## 食中毒予防の3原則

### つけない

- トイレの後、調理を始める前、生肉や生魚に触れた後、食事の前は石けんで十分に手を洗いましょう。
- 生肉や生魚を取り扱った調理器具は、すぐに洗いましょう。
- 生野菜などの加熱をしないで食べる食品は、肉・魚とは別の調理器具を用意しましょう。



しっかり手洗い

### 増やさない

- 冷蔵の必要な食品を買った時は、常温で放置せず、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。
- 冷蔵が必要な食品は10℃以下で保管しましょう。
- バーベキューなどに冷蔵の必要な食品を持っていく時は、十分な量の保冷剤を入れたクーラーボックスで保管して運びましょう。



冷凍・冷蔵保存

### やっつける

- 食品を調理する時は、中心部の色が変わるまで十分に加熱しましょう。
- バーベキューなどをやる時は、生肉専用の tong や箸で焼きましょう。食べる時の箸と区別してください。
- 使用した調理器具は洗浄後、熱湯や塩素系漂白剤等で消毒しましょう。



十分に加熱、焼く

### ちょっとまって! お肉の生食

とりわさ、鶏刺しなどの生肉料理や焼肉などで加熱不足の肉やレバーを食べたことにより、腸管出血性大腸菌食中毒やカンピロバクター食中毒が発生しています。肉を生や加熱不十分な状態で食べることは避け、中心の色が完全に変わるまで十分に加熱してください。生肉に触れた付け合せの野菜もしっかり加熱しましょう。



加熱済み

生焼け

### 食中毒?と思ったら すぐに医療機関へ

もし下痢や腹痛、おう吐などの症状が続き、食中毒かもしれないと思ったら、ただちに医療機関を受診し、最寄りの保健所にもご相談ください。

☎ 保健所生活衛生課食の安全係

☎3647-5812