

だんだんと暖かい日が多くなってきました。この時期より多くなっていくのが「食中毒」です。そこで今回は「家庭で出来る食中毒の予防法」について取り上げたいと思います。

### 食中毒とは？

有害な細菌やウイルスを食べることで引き起こされる、下痢や嘔吐などの急性胃腸障害のことです。夏場は腸管出血性大腸菌(O-157)や黄色ブドウ球菌などの細菌性が発生します。特に、細菌の多くは湿度を好むため、**気温・湿度が高くなる6月～8月位に多く発生**します。

### 食中毒予防期間:5月～9月

#### ＜食中毒予防の4原則＞

- ① **持ち込まない**  
⇒体調不良などがあれば、受診をしましょう
- ② **つけない**  
⇒手洗い・消毒を徹底しましょう
- ③ **増やさない**  
⇒必ず冷蔵庫(10℃以下)で保存しましょう
- ④ **殺菌する**  
⇒しっかりと加熱しましょう(85～90℃、1分以上加熱する)



## <調理時の食中毒予防法>

食中毒が発生する頻度が高いのが、食品を購入してから食べるまでの過程です。その中で出来る予防方法を紹介します。

### ①買い物編

- ・消費期限を確認しましょう
- ・肉や魚などの生鮮食品は最後に買しましょう



### ②家庭での保存編

- ・冷蔵や冷凍が必要な食品は帰ったらすぐに冷蔵庫へ入れましょう
- ・冷蔵庫や冷凍庫は詰め過ぎないようにしましょう



### ③下準備編

- ・調理前は石けんで手を洗いましょう
- ・生肉や魚、卵を触った後は、手を洗いましょう
- ・使用後の器具は、**熱湯殺菌**しましょう

### ④調理編

- ・調理前は手を洗いましょう
- ・肉や魚は十分加熱しましょう  
⇒**85~90℃、1分以上の加熱が望ましい**



### ⑤食事編

- ・食べる前に石けんで手を洗いましょう
- ・作った料理は、長時間・室温に置かないようにしましょう

### ⑥残った料理編

- ・清潔な容器に保存しましょう
- ・温めなおす場合は、十分に加熱しましょう(**75℃以上**)
- ・早めに食べるようにしましょう

日常生活の見直しで食中毒は防ぐことができます。まずは「手洗い」から始めましょう!(^^)!