

# 食中毒を防ぐ

3つの原則

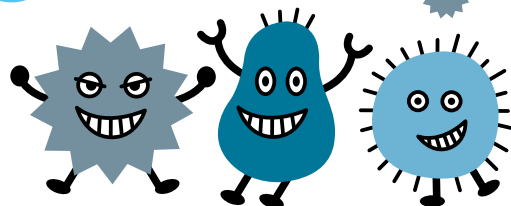
6つのポイント

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出たことはありませんか。

そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。

家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。

3つの原則、6つのポイントで食中毒を防ぎましょう。



## 食中毒予防の 3原則

食中毒は、細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」という3つのことが原則となります。

### 1 つけない “洗う! 分ける!”

手にはさまざまな雑菌が付着しています。次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

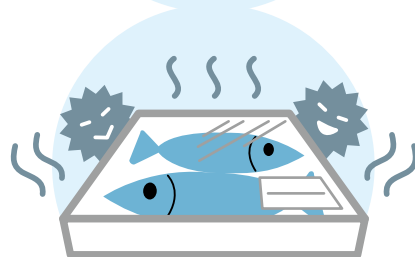
- ▶ 調理を始める前 ▶ 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ▶ 調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ▶ おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- ▶ 食卓につく前 ▶ 残った食品を扱う前



### 2 増やさない “低温で保存する”

細菌の多くは10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

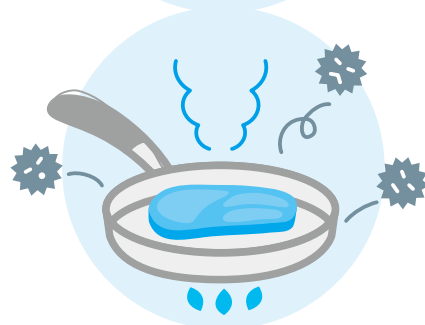
なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です。



### 3 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しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は目安として中心部を75℃で1分以上加熱することがとても重要です。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。



## 平成26年度『介護・健康教室』追加開催のお知らせ

ご好評につき、下記の介護教室(介護コース・疑似体験コース)が追加開催されます。皆様のご参加お待ちしております!

#### 介護コース

介護を学ぶ「在宅介護教室」

10/ 4(土) 愛知県豊橋市

10/25(土) 山梨県甲府市

#### 疑似体験コース

高齢者疑似体験で学ぶ介護

11/ 8(土) 東京都八王子市

11/29(土) 栃木県宇都宮市

募集要領・受講申込書は、健康保険組合ホームページ(<http://www.yokogawakenpo.or.jp>)

『平成26年度介護・健康教室のご案内』に掲載しております。

他にも介護教室・健康教室のプログラムがありますので、興味のある教室がありましたら、ぜひご参加ください。

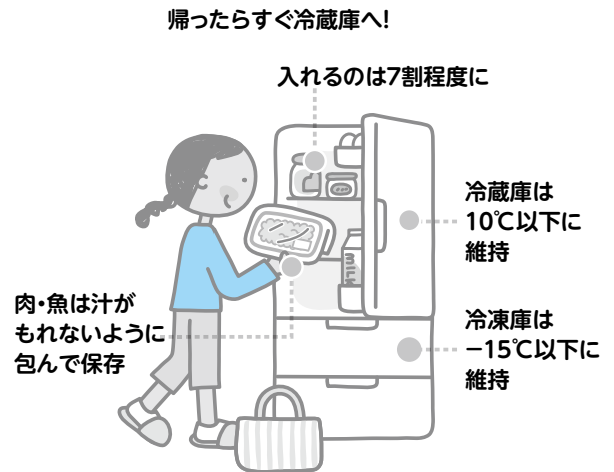


# 家庭で出来る 食中毒予防 6つのポイント

## Point 1 食品の購入



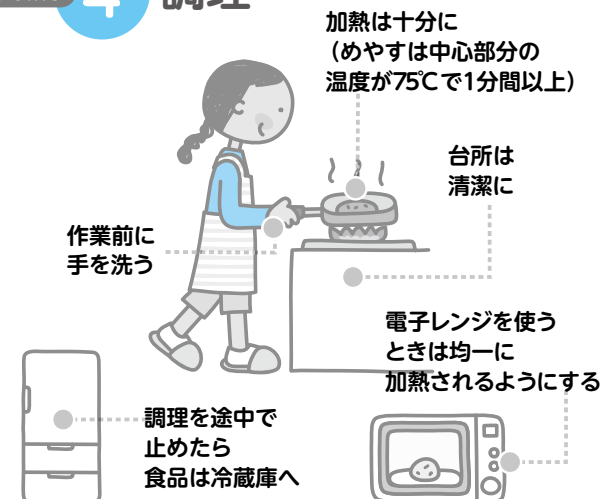
## Point 2 家庭での保存



## Point 3 下準備



## Point 4 調理



## Point 5 食事



## Point 6 残った食品

