

食中毒を 防ぎましょう

食中毒は、気温の上昇とともに発生し、初夏から晩秋にかけて多発します。食中毒菌が、食品に付着している程度なら、人間本来の体の強さで、ふつう食中毒に至りません。こわいのは、食品のなかで大量に増殖した時です。食中毒予防のために、食中毒菌を「つけない・増やさない・退治する！」の3つのポイントを守り、健康管理にも気を配りましょう。

オイラの季節だ！



つけない！

あら つつ
洗う・包む

- 包丁、まな板など調理器具の殺菌
- 保存する時は、ビニールなどに個別包装しましょう
- 食材をよく洗いましょう
- ハエ、ゴキブリなどの退治
- よく手を洗いましょう

規則正しい生活を送って、健康管理に気を付けてくださいね。



増やさない！

はや た
早めに食べる
おんどかんり
・温度管理

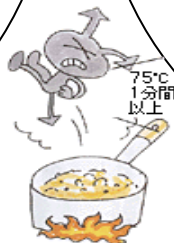
- すみやかに調理して早めに食べましょう
- 温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べましょう（室温での保存は、2時間が限度）
- 冷蔵庫内の詰め込みは7割程度にしましょう

3つの
ポイント

退治する！

かねつ さっきん
加熱・殺菌

- （細菌が増える時間を与えない）
- 食品の中心部まで十分に加熱しましょう
 - 冷蔵庫は10℃以下で保存しましょう
 - 冷凍庫は-15℃以下で
 - 残った食品も再加熱しましょう
 - 熱がとおりやすいように調理法を工夫しましょう



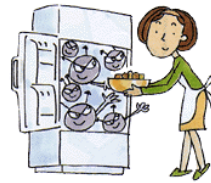
1、食中毒菌の落とし穴!!

- * 食中毒菌の増殖のスピードは、低温では遅く、**20℃（室温）**から**加速**して、人間の体温くらいでピークになります。
- * 食中毒菌は加熱（1分以上、85℃）によって死んでも、菌がつくった**毒素**が分解されず、食中毒を起すことがあります。熱に強い菌の場合、他の菌が死んでも生き残り、急激に増殖することもあります。

2、冷蔵庫の過信は禁物です。早めに食べ、怪しいものは捨てましょう!

- * 食中毒菌は**冷凍には強い**ので冷凍庫の中でも生息しています。
- * 食中毒菌が増えていても、**味や匂いは変わりません**。

詰めすぎに注意!
めやすは、7割程度に
扉の開閉は最小限に



冷凍庫は
-15℃以下
冷蔵庫は
10℃以下

3、手は病原菌の運び屋です。

こんなときにきちんと手洗いしていますか?

- * 肉・魚・卵などを扱う前後
- * 下ごしらえ、調理前
- * 帰宅後、特に食事前
- * トイレに行った後
- * 動物に触った後
- * おむつを交換した後

きちんと手洗い!



石けんを十分に泡立てて、20秒以上もみ洗いし、手首までよく洗いましょう。
流水でよく洗い流して、乾燥した清潔なタオルで拭いてください。

4、調理器具やふきんの管理の方法。

調理器具は調理中もおっくうがらずにこまめに洗いましょう。

とくに肉・魚貝類を扱った時は念入りに。

① タワシやスポンジを使ってよく洗う	② 流水で十分にすすぐ	③ 熱湯をかける、または漂白剤や煮沸で殺菌する	④ 日光に当てるなどして乾燥させる	⑤ タワシやスポンジも清潔に(よくすすいで、殺菌し乾燥させましょう)
--------------------	-------------	-------------------------	-------------------	------------------------------------

5、食中毒?と思ったら、すぐ医師に相談しましょう。

食中毒は、初期は軽くても、急激に悪化する場合があるので、早めに医師の診断を受けましょう。食中毒が疑われるときは、水分補給に気を付け、また他の人へ感染させないように、トイレの使用や入浴の仕方、タオルの取り扱いなどに気を配りましょう。