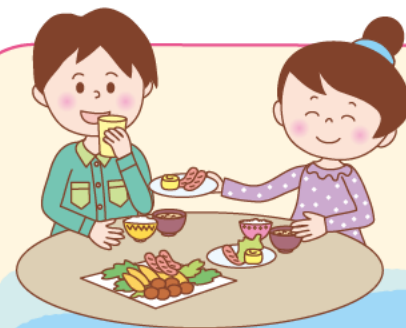


知っているると安心 食中毒



家庭でできる食中毒予防 3つのポイント

1 しっかり洗おう! 2 菌をふやさない! 3 しっかり加熱!



1 しっかり洗おう!



- 魚や肉を切ったまな板や包丁はよく洗って消毒しよう
- 野菜はしっかり洗おう
- エコバッグに食品の汁がついたら洗おう



野菜にも食中毒菌がついていることがあるよ



手洗いが一番大切! 感染症の予防にもなります。食事の前にもしっかり洗おう。



流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこすり合わせる。手の甲をのばすようにこする。指先やつめの間をしっかりと洗う。指の間を洗う。親指と手のひらをねじるように洗う。

2 菌をふやさない!



- 買い物から帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫へ
- 冷蔵庫の詰めすぎに注意! 温度が上がってしまいます
- カレーや煮物を保管するときは、小分けし、すぐに冷まして冷蔵か冷凍を



常温保管はやめよう

再び食べるときはしっかり加熱

の予防

今年も暑い夏がやってきました。この時期に気を付けたいのが“食中毒”です。もうすぐ夏休みもはじまり、お弁当やお昼ごはんの保存についても気になるところです。今回は、食中毒の予防について紹介します。お問い合わせ/生活衛生課 (TEL 918-5426 FAX 918-5584)

3 しっかり加熱!



細菌の場合、夏場は特に注意! 食中毒予防のための温度管理

加熱 75°C以上 死滅

室温 50°C

20°C 菌が増殖しやすい

冷蔵庫 10°C以下 増殖しにくい

冷凍庫 -15°C以下 増殖が停止

※菌が死滅するわけではないので早めに使い切るよう注意

□ 特に肉はしっかり加熱しよう

□ 電子レンジを使うときは、全体が加熱されるようにしましょう

火を通すことでほとんどの食中毒菌は死滅します

食中毒は予防できるんだね

カンピロバクター 鶏の刺身やたたきなどの生や加熱不十分な鶏料理が主な原因。

新鮮な鶏肉でも菌がついていることがあります

対策 75°C以上で1分以上、しっかり加熱する

ノロウイルス ・カキなどの二枚貝
・感染者の便やおう吐物からの二次感染

特に冬場に流行します

対策 調理する際は、85~90°C以上で90秒加熱、しっかり手を洗う

アニサキス サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類に寄生。

酢やしょうゆ、わさびで死ぬことはありません

対策 70°C以上で加熱するか、-20°C以下で24時間以上冷凍する

ウェルシュ菌 カレーや煮物などを常温で保管していると、ウェルシュ菌が増殖。

対策 調理したものはすぐに食べるか、保管する場合は、小分けし、すぐに冷まして冷蔵か冷凍する

他にも注意したい食中毒

じゃがいも 芽や緑色の皮にソラニンという毒が含まれている

スイセン ニラと間違わないで

フグ 素人調理はしないで

山菜・キノコ 食用か見分けて

せっけんで洗い終わったら、水でしっかり流して、きれいなタオルやペーパータオルでよく水をふき取ってかわかそう

YouTubeではシゴセンオーの手洗い動画も!

手首も忘れずに洗う

手洗い動画はこちら

QRコード

そう! 手洗いだ!!

あかし保健所長からのメッセージ

特に夏場は気をつけましょう

あかし保健所は、「一人ひとりの命と健康を地域一体で支える」ことを基本方針とし、広い範囲での保健衛生サービスを提供しています。そのうちのひとつ食品衛生の分野では、食の安全を維持することが、市民の健康につながるのと思い、食中毒予防のための知識を普及啓発する活動を行っています。

夏に向けて、屋外でのバーベキューなど食べ物を扱う機会が増えますが、食中毒は店舗だけでなく家庭でも発生する危険性があります。今号では予防ポイントを紹介していますので、参考にさせていただければと思います。



あかし保健所 所長 宮村 一雄

あかし保健所 生活衛生課

食の安全・安心を守るために

生活衛生課では、施設の営業許可事務や保育所、学校など調理施設の調査・指導などを行っています。



獣医師や薬剤師、臨床検査技師などの専門職が在籍

営業許可

食品を取り扱う施設の許可事務



調査や指導

検査業務



調理施設の調査や指導

啓発活動



街頭キャンペーン 食の安全・安心情報を発信

明石市食品衛生協会と一緒に

食品に関わる営業者が中心となり、市民に安全で安心な食品を提供することを目的に活動しています。

食中毒予防クイズ



テーマ 夏場のお弁当

Q1 出来立てのほうがいいと思い、おかずやご飯がアツアツのうちにすぐにふたをしめた。○か×か

A1 × 食中毒菌が増える条件は主に3つ 水分 栄養 温度

アツアツのうちにふたをすると、これらの3つの条件がそろい、食中毒菌が増えます。ご飯やおかずが冷めてからふたをしましょう。冷ます時間がないときや、夏場は、保冷剤を活用しましょう。



Q2 ミニトマトは色がきれいなので、へたがついたままでお弁当につめた。○か×か

A2 × ミニトマトのへたの周りにはくぼみがあり、細菌が残ってしまうことがあります。洗う前にへたを取り、水分をふき取ってからつまみましょう。

Q3 朝は忙しいので、作り置きのおかずを冷蔵庫から出して、そのままお弁当につめた。○か×か

A3 × 冷蔵庫や冷凍庫に保存していても、時間がたつと食中毒菌が増えてしまうことがあります。必ず再加熱し、よく冷ましてからつまるようにしましょう。

