

自宅調理での食中毒に注意しましょう

自宅で過ごす時間が増えており、自宅で調理する機会も増えています。
普段何気なくしている食事作りをもっと安全にしましょう！！

お買い物のときは

- ・表示を見て、消費期限内に使いきれぬか確認しましょう。
- ・要冷蔵品・要冷凍品は最後に買いましょう。
- ・肉や魚はそれぞれビニールの小袋に入れてからエコバッグに入れましょう。
- ・買い物終了後は買った食品の温度が上がらないよう、すぐに帰りましょう。
- ・エコバッグは使用後洗うかアルコール消毒しましょう。

冷蔵庫に入れましょう

- ・冷蔵庫は詰めすぎないようにしましょう。適宜温度を確認できるとよいです。
- ・肉や魚は袋やトレーに入れ、冷蔵庫の下の段に入れる等、肉汁などが他の食品につかないようにしましょう。



7割までに

寄り道しないで帰りましょう

作る前にチェック

- ・使う調理器具は汚れていないか確認しましょう。まな板、包丁は肉用、魚用、野菜用に分けるとよいです。
- ・調理台やふきんが汚れていないか確認しましょう。
- ・作る人はよく手を洗ってから調理しましょう。



ごはんを作りましょう

- ・生で食べる野菜は特によく洗いましょう。
- ・加熱する食品は中まで十分火が通るようにしましょう。
- ・出来上がったものをすぐに食べない場合は冷蔵庫で保管しましょう。浅めの容器に移し替えて粗熱を取りましょう。

いただきますの前に♪

- ・盛り付けるとき、使う器具や食器はきれいなものにしましょう。
- ・食べる前によく手を洗いましょう。

ごちそうさまでした

- ・食べ終わった残り物はきれいな容器に入れ早めに冷蔵庫に入れましょう。
- ・後で温めなおして食べる場合は、よくかき混ぜて全体的に火が通るようにしましょう。
- ・時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。

野菜の洗浄ポイント

- 根元に泥がついているほうれんそうや水菜などの葉物野菜は、根元を切り落としてからこすり洗ひする。
- サラダなど生で食べる野菜は一番最初に洗う。

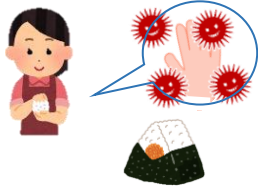


水は流しっぱなしにして、ざるを使うとよいです



裏面にて
家庭で起きることのある
黄色ブドウ球菌食中毒について
説明します！

黄色ブドウ球菌食中毒を予防しましょう



●家庭等で起きた食中毒事例

- ①前日の夜に手でにぎったおにぎりを、翌日の昼に食べておう吐や腹痛を起こした。
- ②前日の昼に、ふかしたじゃがいもを手で皮をむいて作ったポテトサラダを常温放置し、翌日食べておう吐や腹痛を起こした。

●黄色ブドウ球菌とは？

- ・人の鼻、のど、腸に存在する。
- ・健康な人の約30%は鼻の穴に付着している。
- ・手指の傷に多数存在する。
- ・食中毒の原因になるのは、菌がつくる毒素。

素手を使った作業による調理と、作ったものを常温で長時間放置することが原因として考えられます！

毒素は加熱しても失活しない



手から
つけない

常温放置
しない

●食中毒になると

- ・約3時間後に激しい吐き気、おう吐、時に腹痛や下痢を伴う急性胃腸炎症状。
- ・激しい症状のため、救急車で病院に搬送されることも多い。
- ・通常1日か2日間で回復する。

●予防方法 つけない、ふやさない

- ・黄色ブドウ球菌を「つけない」こと、「ふやさない」ことが重要。
- ・手洗い、調理器具の洗浄・消毒をする。
- ・おにぎりはラップを使って握る。
- ・手指に傷がある場合、食品に直接さわらないで、トングやお箸、使い捨て手袋を使う。
- ・作ったものはすぐに食べるか、冷蔵庫で保管する。



食中毒予防3原則

食中毒
原因菌等を



👉 バックナンバーはこちらから

「食べものミミより情報」のバックナンバーは、町田市保健所ホームページからダウンロードできます。
(※携帯電話向けのモバイル版ホームページを除きます。)