

健康が ライフ

家庭でできる食中毒予防の 6つのポイントについて

今月の担当

栄養士
米村 菜々美

地域福祉センター健康推進係
(☎52-3333)

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。ただ、家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかず重症になったり、死亡する例もあります。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」です。そして、この三原則から出来た「6つのポイント」を参考に自分の食事作りをチェックしてみましょう。

ポイント① 食品の購入

- ・消費期限などの表示をチェック!
- ・肉・魚はそれぞれ分けて包む
- ・寄り道しないでまっすぐ帰る



ポイント④ 調理

- ・作業前に手を洗う
- ・台所は清潔に
- ・加熱は十分に(目安は中心部分の温度が75℃で1分以上)
- ・調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ
- ・電子レンジを使う時は均一に加熱されるようにする



ポイント② 家庭での保存

- ・帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
- ・入れるのは7割程度に
- ・冷蔵庫は10℃以下に維持
- ・冷凍庫は-15℃以下に維持
- ・肉・魚は汁がもれないように包んで保存



ポイント⑤ 食事

- ・食事前に手を洗う
- ・盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- ・長時間室温に放置しない



ポイント③ 下準備

- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- ・タオルやふきんは清潔なものに交換
- ・こまめに手を洗う
- ・ゴミはこまめに捨てる
- ・生肉・魚は生で食べるものから離す
- ・包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

ポイント⑥ 残った食品

- ・作業前に手を洗う
- ・手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- ・早く冷えるように小分けする
- ・温めなおすときは十分に加熱する(目安は75℃以上)
- ・時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

喜びと悲しみ(敬称略)

■ご出生おめでとうございます			
○有馬 慎吾 男児 清登(きよと) 秋田	6/11		
■お悔やみ申し上げます			
○石塚養之助 90歳 秋田	6/8		
○早川 宗義 88歳 勝山新生	6/15		
○齊藤 實 79歳 新光	6/17		
○村上 ヒデ 90歳 常楽園	6/20		
○早川 宏 58歳 勝山新生	6/28		

人の動き

●世帯数	1,500 世帯 (+ 1 世帯)
●人 □	3,055人 (- 4人)
●男	1,421人 (- 1人)
●女	1,634人 (- 3人)

平成28年6月30日現在()内は5月末比