

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

埼玉、群馬両県の系列惣菜店で販売されたポテトサラダなどを食べた客から腸管出血性大腸菌O157が検出され、東京都内の女兒が死亡する事例がありました。腸管出血性大腸菌などの細菌による食中毒は夏から秋にかけて多く発生します。以下のポイントに注意して食中毒を予防しましょう。

<①食品の購入>

- ・肉・魚は分けて包みましょう（できれば保冷剤や氷を使用）。
- ・買い物後は、まっすぐ帰りましょう。

<②家庭での保存>

- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持しましょう。
- ・買い物から帰ったら、食材はすぐ冷蔵庫へ。
- ・冷蔵庫の中身は7割程度にしましょう。

<③下準備>

- ・こまめに手を洗いましょう。
- ・肉・魚は生で食べるものから離しましょう。
- ・野菜もよく洗いましょう。
- ・包丁やまな板は肉・魚を切ったら、洗って熱湯をかけましょう。

<④調理>

- ・調理前にしっかり手を洗いましょう
- ・食材は十分に加熱しましょう（中心部分の温度が75℃で1分以上が目安）。
- ・電子レンジを使う際は、均一に加熱されるようにしましょう。
- ・調理を途中で止めたら食材は冷蔵庫に入れましょう。

<⑤食事>

- ・食事の前に手を洗いましょう。
- ・盛りつけは清潔な器具、食器を使いましょう。
- ・長時間室温に放置しないようにしましょう。

<⑥残った食品>

- ・時間がたちすぎたり、少しでも怪しいとおもった食材は思い切って捨てましょう。
- ・温め直すときは十分に加熱しましょう（めやすは75℃以上）。
- ・保存する際は、早く冷めるように小分けしましょう。

お総菜が原因の食中毒から身を守るために

- ・加熱されたお総菜でも、加熱後に食中毒菌に汚染される場合もあります。食べるまで時間がかかる場合は、冷蔵庫に保存し、少しでも菌が増えるのを防ぎましょう。
- ・食事の前には手を洗い、食中毒菌をつけないようにしましょう。
- ・可能な場合は、食べる前に再加熱をしましょう。

連絡先

静岡県健康福祉部

生活衛生局衛生課食品監視班

TEL 054-221-3358