

STOP! 食中毒

— につけない・増やさない・やっつける —

高温多湿の夏は、菌が繁殖しやすい環境となることから、細菌を原因とした食中毒が増えます。

予防の3原則を参考に、食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の3原則

病原菌をつけない・増やさない・やっつける



につけない

- ★調理や食事の前は、石けんで手をよく洗う。
- ★調理道具はきれいに洗い、乾燥させる。
- ★まな板や布巾は定期的に熱湯や漂白剤などで消毒し、清潔に保つ。
- ★食品や料理が互いに触れ合わないよう、容器に入れたり、ラップで覆って保存する。
- ★下痢、腹痛などの症状があるときは、調理しない。

増やさない

- ★生鮮食品は購入後、冷えている間に家へ持って帰る。
- ★冷凍・冷蔵品は、買い物から帰ったら、すぐに冷凍庫・冷蔵庫に入れる。
- ★調理したものは、長時間室温に置かず、すぐに食べるか、冷蔵庫にしまう。

やっつける

- ★中心部までしっかり加熱する。(75℃ 1分以上)



【手洗いの手順】
1 手を流水でぬらす

2 手のひらをこすり、石けんをよく泡立てる

3 手のひら、手の甲、指の間、爪を洗う

4 手首もていねいに洗う

5 流水ですすぎ、清潔なタオルでふく

— 調理・食事の前は手を洗いましょ —
調理の前、調理中、食事の前、帰宅時、トイレやおむつ交換の後などに手を洗いましょ。

予防の基本はしっかり手洗い

問い合わせ先 健康対策課 TEL:0859-68-5536

新着情報

魚を食べたら激しい腹痛が… 寄生虫による食中毒が増えています

近年、県内では、魚に寄生するアニサキスやクドアなどの寄生虫を原因とした食中毒の発生が目立っています。夏から秋に発生が増え、魚を生で食べたときに感染する可能性があります。下痢や嘔吐の症状が出て、食中毒が疑われるときには医療機関を受診しましょう。

アニサキス(幼虫)による食中毒を防ぐためのポイント

- 新鮮な魚を選び、魚をまるごと購入したときは、速やかに内臓を取り除く。
- 加熱する(70℃以上に加熱すれば、瞬時に死滅)。
- 冷凍する(-20℃で24時間以上冷凍すると、感染性が失われる)。