

家庭での食中毒予防ポイント

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われるがちですが、家庭の食事でも発生します。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。家庭では症状が軽度で、具合の悪くなるのが少人数のため風邪や寝冷え等と思われ、食中毒とは気が付かず、時に重症化することもあります。

家族を食中毒から守るために家庭での食中毒予防の5つのポイントをチェックしてみましょう。



(1) 買い物の時

消費期限を確認する。肉や魚等の生鮮食品や冷凍食品は出来るだけ最後に買う(保冷バックの活用も)。肉や魚等は汁が他の食品に付かないようにビニール袋に入れ分ける。出来るだけ、寄り道をしないですぐに帰宅する。

(2) 家庭での保存

冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁等がかからないようにする。肉・魚・卵等を取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗う。冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。冷蔵庫に詰めすぎない(詰めすぎると冷気の循環が悪くなる)。

(3) 調理の時

調理の前に石けん等で丁寧に手を洗い、肉や魚・卵を触ったら手を洗う。野菜などの食材を流水できれいに洗う(カット野菜も洗う)。果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものに肉や魚などの汁がかからないように注意する。包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全。肉や魚は十分に加熱調理する。使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる。使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する(特に肉や魚を切ったまな板や包丁)。台所用殺菌剤の使用も効果的。

(4) 食事の時

食べる前に石けん等で手を洗う。作った料理は長時間、室温に放置しない。

(5) 食品が残った場合

残った食品を扱う前にも手を洗う。残った食品は清潔なふた付き容器又は器にラップをして保存する。温め直すときは十分に加熱。時間が経ちすぎたものやちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる。



上記の「家庭での食中毒予防5つのポイント」に注意して、どの季節になっても、衛生的な台所・食卓を目指し、保ちましょう。手洗いは大切ですが、手荒れをしないよう手のケアもしっかり行いましょう。

食中毒予防の3原則

「つけない!」「増やさない!」「やっつける!」

