



食品に混入した細菌やウイルスなどが口から入り、腹痛や下痢、嘔吐など健康障害を起こすことを食中毒といいます。原因物質の大半は「細菌」と「ウイルス」です。「細菌」は高温多湿の環境を好むため、気温や湿度が高くなり始める梅雨から夏にかけて、細菌による食中毒が発生しています。また昨年、新型コロナウイルスの感染拡大により、飲食店のテイクアウトやデリバリー販売が増え、自宅でおいしい料理を食べる機会が増えています。テイクアウトやデリバリーは調理してから食べるまでの時間が長くなり、気温や湿度が高くなっていく今からの時期は、特に食中毒への注意が必要です。

食中毒予防の3原則

つけない



《ポイント》

- ・洗う…適切な手洗い、食品、調理器具の十分な洗浄を行う
- ・分ける…肉と野菜を扱う箸は別々にし、食品を保存する際は密閉容器やラップに包む

増やさない



《ポイント》

- ・冷却…常温で放置せず、冷蔵庫で保存
- ・迅速処理…生鮮食品はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに期限内に食べる

やっつける



《ポイント》

- ・加熱…食品内部まで十分に火を通す
- ・消毒…調理器具はこまめに洗剤でよく洗い、熱湯をかけるなど殺菌消毒をする

生活場面での食中毒予防ポイント

① 買い物ときのポイント

なるべく新鮮なものを、食べきれぬ量だけ買しましょう！

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 肉や魚などは分けてビニール袋に入れ、ドリップが他の食品につかないようにする
- 寄り道をしないで、まっすぐ帰る

消費期限



② 保存するときのポイント

- 冷蔵・冷凍が必要な食品は持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保存する
- 肉や魚は、ビニール袋や容器に入れ、他の食材と分けて保存する
- 卵はひびがないかを確認し、ひびがあれば早めに十分加熱して使う



冷蔵庫の正しい使い方

- 温度設定は、冷蔵庫 10℃以下、冷凍庫 - 15℃以下を維持する
- 肉や魚は、チルド室（0℃）やパーシャル室（-3℃）で保存する
- 庫内は7割程度の容量を目安にし、詰めすぎないこと
- 温かいものは必ず冷ましてから入れる
- ドアの開閉は素早く、開ける回数も減らす
- 庫内・ドア・ゴムパッキン部分など、定期的に清掃する



😊 調理するときのポイント

よく洗い、しっかり加熱して殺菌しましょう！

- こまめにハンドソープなどで手を洗う（調理の前後、肉・魚・卵などを扱う前後はそのたびに）
- 食材は流水できれいに洗う（カット野菜も）
- 生肉や魚などのドリップが、果物やサラダ、調理の済んだものにかからないようにする
- 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用とそれぞれ専用のものがあると安全
- 肉、魚用の包丁やまな板は、洗剤と流水でよく洗い、熱湯をかけてから他のものを切る
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫での自然解凍か、電子レンジを使用する
- 肉や魚は内部まで熱が通るように十分に加熱する（中心部を75℃で1分以上が目安）
- 電子レンジで加熱するときは、全体に熱が伝わるように途中でかき混ぜる
- 冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
- 調理を中断するときは、食材を放置せず冷蔵庫に保管し、再度調理する場合は十分に加熱する
- 使用後の布巾やタオルは熱湯で煮沸した後、しっかり乾燥させる



😊 テイクアウト料理を購入した時のポイント

食中毒菌が増殖していても、臭いや見た目では判断できません！

- 半熟や生卵、レアなお肉、生の魚介類などはテイクアウトに向きません。
十分に加熱されているメニューを選びましょう
- 長時間の持ち歩きは避ける（食べる時間を考えて購入する）
- 帰宅後は室温で放置せず、すぐに冷蔵庫で保管する
※クーラーをつけても室温は25℃前後あるので、食中毒菌は増殖します
- 冷蔵庫を過信せず、できるだけ早く食べる



😊 残った料理・後片付けのポイント

残った料理はそのままだにせず、密閉して冷蔵庫へ！

- 残った料理を扱う前は手を洗う
- 残った料理は、底の浅い容器に小分けにし、冷蔵庫か冷凍庫に入れて保存する
- 食卓に長時間おいてあったものや、少しでも怪しいと思った料理は、思い切って捨てる
- 残った料理を温めなおすときは、内部まで十分加熱する
- 味噌汁やスープを温めなおすときは、沸騰するまで加熱する