

# 家族みんなで

# 食中毒予防を知っておこう!

食中毒というと、レストランや旅館等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。

ここでは、家庭でできる食中毒の予防の心得をご紹介します。

## 心得 その1

### 食品の購入

- ・肉、魚、野菜などの生鮮食品は**新鮮な物**を購入しましょう。
- ・表示のある食品は、**消費期限**などを確認してから購入しましょう。
- ・購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないように、**ビニール袋などにそれぞれ分けて包み**持ち帰りましょう。
- ・特に生鮮食品や冷蔵・冷凍などの温度管理が必要な食品の購入は買い物の最後にし、購入したら寄り道せず、**まっすぐ持ち帰る**ようにしましょう。



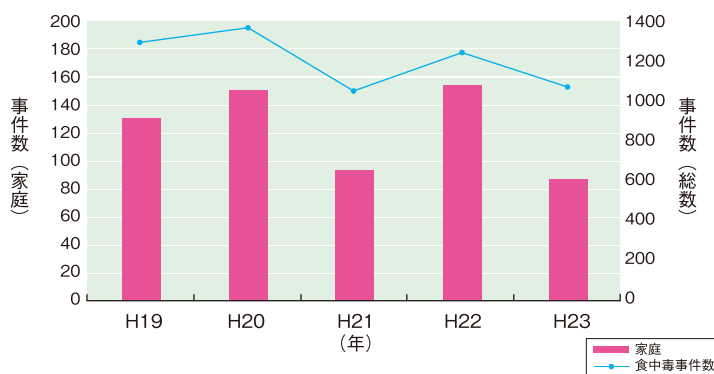
## コラム 意外と多い家庭での食中毒

厚生労働省の統計によると、過去5年間に年間約1,000～1,400件の食中毒が発生しています。原因施設別にみると、意外にも家庭での食中毒が飲食店に次いで多くなっています。

家庭での食中毒は年間80～160件発生しており、食中毒事件の総数の約10%を占めています。

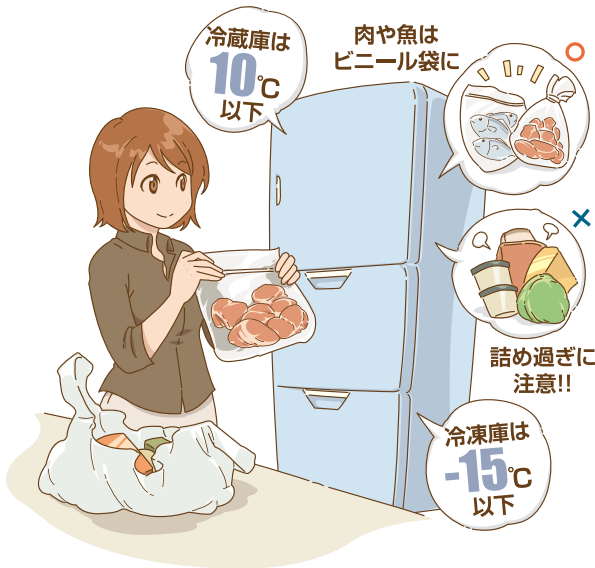
このことから、家庭での食中毒を防止することが重要となっています。

過去5カ年における家庭での食中毒件数と食中毒事件数(全国)



## 心得 その2

# 家庭での保存



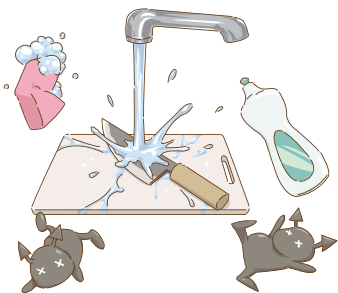
- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら**すぐ**に冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ・冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。**目安は7割程度**です。
- ・冷蔵庫は**10℃以下**、冷凍庫は**-15℃以下**に維持することが目安です。細菌の多くは10℃では増殖がゆっくりとなり、-15℃では増殖が停止しています。しかし、細菌が死ぬわけではありません。早めに使い切るようにしましょう。

- ・肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に**肉汁などが**かからないようにしましょう。
- ・食品を流し台の下に保存する場合は、水漏れなどに注意しましょう。また、直接床に置いたりしてはいけません。

## 心得 その3

# 下準備

- ・**手を洗いましょう。**  
食材や食器にさわる前はもちろん、生の肉・魚介類・卵にさわった後や、料理の途中でトイレに行ったり、ゴミ箱にさわったり、おむつ交換したり、ペットにふれた後には忘れずに手を洗いましょう。



- ・生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切るとはやめましょう。洗ってから熱湯をかけた後使うことが大切です。  
包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとさらに安全です。

- ・洗える食材は、**しっかり洗いましょう。**  
生で食べる野菜や果物はもちろん、魚介類も流水でしっかり洗いましょう。
- ・冷凍された食品を調理台に放置したまま解凍するのはやめましょう。室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があるので、**解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。**また、水を使って解凍する場合には、気密性の容器に入れ、流水を使います。  
解凍したけど使わなかったから、また冷凍しておけば大丈夫・・・ではありません。一度解凍してしまった食品は、なるべく早く使い切りましょう。

## 心得 その4

### 調理



75℃以上で  
1分以上加熱

- ・調理を始める前にもう一度、**手を洗い**ましょう。



- ・**十分な加熱**を心がけましょう！  
加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺すことができます。たとえばO157は75℃で1分間の加熱で死滅します。（ノロウイルスは85℃で1分間の加熱で死滅と言われています。）

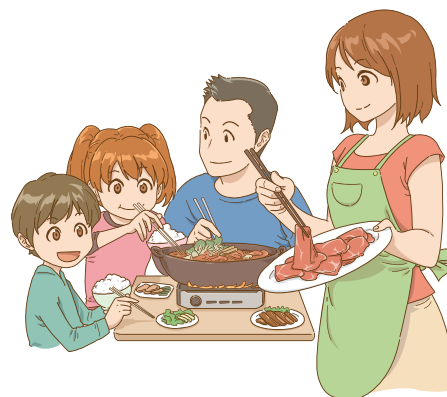
- ・電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器・フタを使い、調理時間に気をつけ、熱の伝わりにくい物は時々かき混ぜることも必要です。



## 心得 その5

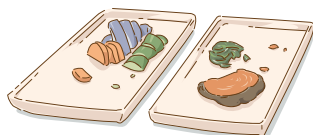
### 食事

- ・食卓に付く前にも**手を洗**いましょう。
- ・温かく食べる料理は常に**温かく**、冷やして食べる料理は常に**冷たく**しておきましょう。目安は、**温かい料理は65℃以上**、**冷やして食べる料理は10℃以下**です。
- ・焼肉やすき焼きなどでは、生の肉を**つかむ箸と食べる箸は別々**にしましょう。生の肉をつかむ時にトングなどを使うとさらに安全です。



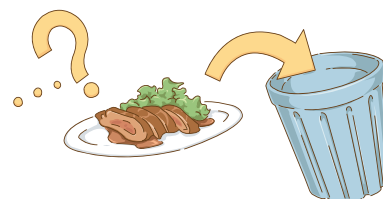
## 心得 その6

### 残った食品



- ・残った食品は**きれいな器具、皿**を使って保存しましょう。また、早く冷えるように浅い容器に小分けして素早く保存しましょう。
- ・残った食品を温め直すときも十分に**加熱**しましょう。みそ汁やスープなどは**沸騰**するまで加熱しましょう。

- ・時間が経った食品は**思い切って捨て**ましょう。ちょっとでも怪しいと思ったら、食べないように!!もったいないけど、諦めも肝心です。食中毒にかかってからでは遅すぎます。



食中毒予防の3原則

「**付けない、ふやさない、やっつける**」

# できていますか？ 正しい手洗い

手洗いは食中毒予防の基本です!!



1 手を水でぬらす



2 手洗い石けんをつける



3 よく泡立てる



4 手のひらと甲(5回ずつ)



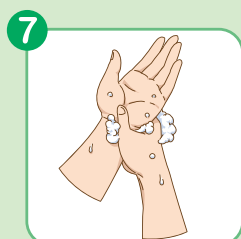
5 指の間(5回ずつ)



親指洗い(5回ずつ)も  
忘れないでね



6 つめ・指先(5回ずつ)  
(つめブラシがあったら  
使ってね)



7 手首(5回ずつ)



8 水で十分すすぐ





9 せいけつ  
清潔なタオルやペーパータオルで手をふく

## ◎家庭でできる消毒方法

包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに、洗剤と流水で良く洗いましょう。ふきんの汚れがひどい時には、清潔なものと交換しましょう。漂白剤に1晩つけ込むと殺菌効果があります。

包丁・食器・まな板などは、洗った後に熱湯をかけたりすると殺菌効果があります。たわしやスポンジは、煮沸すればなお確かです。ここに家庭でも使用できる、なじみのある殺菌剤の用途や特徴を示しました。

	主な成分	主な用途	特徴
 塩素系	次亜塩素酸ナトリウム	・調理機器、器具などの殺菌	・ウイルスにも効果がある。 ・塩素特有の臭いがある。 ・アルミや銅製品を腐食する可能性がある。
 アルコール系	エタノール	・手指の消毒 ・調理台等調理機器の殺菌	・即効性がある。 ・ぬれた所に使用しても十分な効果は得られない。 ・蒸発しやすく、効力持続性は期待できない。

※市販されているものは、5~6%と濃度が高いため、薄めて使いましょう。

例えば、0.02%の次亜塩素酸ナトリウム液をつくる場合、ペットボトルのキャップ2杯分(約10ml)の漂白剤に水2リットルが目安となります。

