

「食中毒」について

食中毒は飲食店などの外食で発生しているだけでなく、家庭でも発生しています。家庭での食中毒予防は食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で「つけない」「増やさない」「やっつける」の三原則を実践することです。原因は違っても予防方法は同じです。これらのポイントをしっかり行い、食中毒を予防しましょう。

- 買い物**
- ◇消費期限を確認する。
 - ◇肉や魚など生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。
 - ◇寄り道しないですぐ帰る。



- 保存**
- ◇食品はすぐにしまう。
 - ◇肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがかからないようにする。
 - ◇冷蔵庫内は詰め過ぎない。

- 調理**
- ◇調理前だけでなく、肉や魚、卵などを触った後も手を洗う。
 - ◇肉や魚などの汁が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かからないようにする。
 - ◇肉や魚は中心まで十分に加熱する。
 - ◇使用後の調理器具は念入りに洗う。

- 食事**
- ◇食べる前に手を洗う。
 - ◇作った料理は長時間室温に放置しない。



※残った食品を温め直すときは十分に加熱する。
あやしいと感じたら、もったいないですが思い切って捨てる。



腹痛・下痢・嘔気・嘔吐などの症状がみられたら、市販薬を服用しないで医師の診断を受けましょう。