

食中毒に気をつけよう

食中毒が発生する場所として2番目に多いのが家庭です。家庭における食中毒予防は、食品を購入してから食べるまでの過程で、どのように細菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』かが大切です。今回はそのポイントを紹介します。

■買い物

- ・購入して持ち帰るまで保冷バックや氷で保冷する。
- ・肉や魚の汁が他の食品に付着しないようにビニール袋に入れる。

■家庭での保存

- ・肉、魚、卵などの生鮮食品は帰宅後速やかに冷蔵庫に入れる。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に保ち、詰めすぎない。

■下準備

- ・こまめに手洗いをする。(調理を始める前、生の肉や魚、卵を取り扱う前後、トイレやおむつ交換、鼻をかんだ後、動物に触れた後など)
- ・肉・魚用と、未加熱で食べる野菜や果物用のまな板・包丁は別にする。
- ・冷凍や解凍を繰り返さない。
- ・使用後のふきんや調理器具は熱湯をかけて殺菌し、しっかり乾燥させる。

◆殺菌方法

- ・80℃以上の熱湯をかける。
- ・5分以上煮沸する。
- ・食器用殺菌剤やアルコールを使用する。

■調理

- ・食材にしっかり火を通す。
※中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安です。
- ・焼き肉の場合は、生肉と焼けた肉をつかむ箸を別にする。

■食事

- ・作った料理は長時間、室温に放置しない。
- ・残った食品は清潔な容器に保存し、食べるときには十分に加熱する。
- ・時間が経ちすぎたもの、ちょっとでもあやしいと思っただものは食べずに捨てる。



参考：政府広報オンライン

こんな食中毒には気をつけよう！

寄生虫 (アニサキス)

原因：寄生されたサバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなど生鮮魚介類の生食
 症状：激しい腹痛、吐き気、嘔吐（潜伏期間1～8時間後）
 予防：60℃で1分以上加熱するか、マイナス20℃で24時間以上冷凍する。刺身で食べるときは目視で確認する。内臓を速やかに除去する。

ウェルシュ菌

原因：カレー、シチュー、煮魚などの煮込み料理、麺のつけ汁など
 症状：腹痛、下痢（潜伏期間6～18時間）
 予防：鍋のまま放置せず、浅い容器に小分けし素早く冷まし、冷蔵庫で保存する。食べるときはしっかりかき混ぜながら、加熱する。