



## 家庭で食中毒を防ぐ6つのポイント

### ポイント① 買い物

- ・肉や魚、生鮮食品や冷凍食品などは最後に買う
- ・消費期限などを確認してから買う
- ・肉汁や魚などは汁が他の食品に付かないように分けて包み、氷や保冷材などで冷やす



### ポイント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・冷凍庫に入れる
- ・肉や魚などはビニール袋や容器などに分けて入れる

- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に保ち、詰め込み過ぎない



### ポイント③ 下準備

- ・ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗う
- ・使用後のふきんやタオルは煮沸した後、しっかり乾燥する
- ・使用後の調理器具はよく洗い、熱湯をかけて殺菌する



### ポイント④ 調理

- ・調理前は、石けんで丁寧に手を洗う
- ・肉や魚は中心部を75℃で1分以上加熱する



### ポイント⑤ 食事

- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は室温に放置せず、すぐに食べるか冷蔵庫に保存する



### ポイント⑥ 残った食事

- ・残った食品は清潔な容器に保存する
- ・保存は早く冷えるように小分けする
- ・温めなおす時も十分に加熱する
- ・みそ汁やスープなどは沸騰するまで加熱する
- ・時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- ・臭いの変化など少しでもあやしいと思ったらものも捨てる



## 番外編

### お弁当の食中毒対策も忘れずに!

- ・お弁当は常温のまま湿気と一緒に密封されて、ある程度放置された状態が続くため、気をつけないとお弁当が傷み、細菌が繁殖しやすくなります。次のことに注意しましょう。
- ・清潔な容器を使う。パッキンは汚れやすいため容器から外して使う
- ・おかずの残りを使うときはしっかりと再加熱する
- ・梅干しや酢など抗菌効果のある食材を活用する
- ・水分が多いと細菌が増殖しやすいため、水気をよく切る
- ・ごはんやおかずは、よく冷ましてから別々に詰める
- ・長時間持ち歩くときは保冷剤を活用する
- ・車の中や日の当たる場所ではクーラーボックスに入れる



### バーベキューや焼き肉は安全に楽しみましょう

- ・夏のアウトドアの定番といえばバーベキューです。しかし、気温が高い中でのバーベキューは、食材の扱いに注意しないと食中毒を引き起こす恐れがあります。次のことに注意して安全に楽しみましょう。
- ・肉は購入してから調理するまで10℃以下の低温で保存する
- ・肉や内臓は十分に加熱し、生食は避ける
- ・生肉にふれたら手をよく洗う
- ・生肉を扱ったトンングや箸は食べるときに使わない
- ・生肉にふれた野菜も十分に加熱する

### その他の食中毒

食中毒は細菌性やウイルス性以外のものもあります。

#### ① 動物性自然毒

- ◆フグ毒  
フグ処理師免許を持たない人が間違った方法で調理して発症することが多い
- ◆二枚貝（カキ、アサリなど）  
有毒なプラנקトンを蓄積させた二枚貝を食べることで発症する。毒化した貝は出荷規制されているが、潮干狩りなどで採った貝は規制の対象ではないので注意が必要

#### ② 植物性自然毒

- ◆キノコ狩りの時に食用キノコと間違つて採取して食べて発症することが多い
- ◆有毒植物（スイセンなど）  
食用植物と見間違えて採取して食べて発症することが多い

#### ③ 寄生虫

- ◆アニサキス（サバ、アジなど）  
アニサキス幼虫が寄生している魚介類を生で食べることで発症する

### 食中毒かなと思ったら

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようとする体の防御反応です。むやみに市販の薬を服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

また、食中毒の予防には免疫機能を高めることが大切です。免疫力が高い人ほど同じ食事をしても食中毒にかかりにくいと言われています。

日ごろから規則正しい生活習慣を心がけるようにしましょう。



出典：政府広報オンライン  
[https://www.gov-online.go.jp/featured/201106\\_02/index.html](https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/index.html)