



じめじめむしむしの嫌な季節、梅雨の到来も目の前となってきました。これから夏にかけて気になってくるのが食中毒です。今回は家庭でできる食中毒予防のお話です。

■食中毒予防の三原則

食中毒というと、飲食店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。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1、2人などだったりすることから、風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することがあります。食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「**付けない**」「**増やさない**」「**やっつける**」この3点です。それでは、家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう！

★家庭でできる食中毒予防のポイント

食中毒予防のポイントといっても、調理中・食事の際に行う**手洗い**や**十分な加熱**などは、既に十分に注意されていることかと思えます。反対にうっかりしがちなのが、購入・保存の際の注意です！

食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック!
- 寄り道しないでまっすぐ帰ろう
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
- できれば保冷剤(氷)などと一緒に

家庭での保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
- 入れるのは7割程度に
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15℃以下に維持
- 停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

残った食品

- 時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- 作業前に手を洗う
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)
- 早く冷えるように小分けする

むしむしする暑い季節と食中毒は切っても切り離せません。

食中毒予防の三原則

「**付けない**」「**増やさない**」「**やっつける**」で食中毒を予防しましょう！

