

## 食中毒を防ぐには

食中毒を起こす細菌やウイルスに汚染された食品は味やにおいでは区別できません。そのため、食中毒を防ぐには、調理や食事のときに次の3つのきまりを守ることが大切なのです。

### 食中毒予防の3つのきまり

1

#### つけない



- 調理や食事の前にはていねいに石けんを使って手洗いをしましょう。
- 野菜など食材をきれいに(流水で)洗きましょう。
- 魚や肉をさわったら、手を洗いましょう。
- 調理していない魚や肉は他の食品とは分けて包装し、保存しましょう。
- ほうちょう、まな板、食器をきれいに洗いましょう。

2

#### ふやさない



- 作った料理は、早いうちに食べましょう。
- すぐに食べない物は、冷蔵庫に入れるなど、低い温度で保存しましょう。
- 冷凍した食品の解凍は冷蔵庫内や電子レンジで行うなどし、室温で長時間放置しないようにしましょう。

3

#### やっつける



- よく加熱しましょう。細菌やウイルスは、高い温度には弱い生き物です。十分な加熱で、細菌をやっつけることができます。
- ※中には熱に強い毒素や細菌があるので、これだけで大丈夫というものではありません。

#### 留意点

■汚染された食品から手やまな板などを介して他の食品に汚染を広げてしまうこともあるので、これを防ぐため、上記のようなことに留意しなければならない。

■低い温度では細菌は増えにくくなります。

■冷凍しても細菌は死なないので冷凍の方法にも注意が必要です。

■汚染された食品が他の食品に接触して汚染を広げる可能性もあるので、保管の仕方にも注意する必要があります。

(①つけないの4つめのポイント)

■冷蔵庫を過信しすぎないようにしましょう。

■細菌やウイルスを殺してしまえば、体内で増殖することはありません。

細菌から熱に強い毒素が産生されていると、この処理では対応できません。(この場合は①②での対応が重要になります。)