

# 食中毒を予防しましょう

# 保健 だより

このページに関するお問い合わせは  
保健福祉課健康づくり係へ  
☎56-2111 内線276・277



気温が高くなる季節は、食中毒に一層の注意が必要です。家庭での食中毒予防のポイントについてお伝えします。



## 1. 買い物のとき

- 消費期限を確認する ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないようにビニール袋に入れる



## 2. 食品の保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる
- 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つかないようにする
- 肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前後に必ず手を洗う
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ち、食品を詰めすぎない



## 3. 下準備のとき

- 調理の前に手を洗う ・野菜などの食材を流水できれいに洗う
- 生肉や魚などの汁が、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
- 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う ・包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と使い分けると安全
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける
- 冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
- 使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸し、しっかり乾燥させる
- 使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する（特に生肉や魚を切ったまな板や包丁）

## 4. 調理のとき

- 調理の前に手を洗う ・肉や魚は十分に加熱する（中心部75℃で1分以上の加熱が目安）

## 5. 食事のとき

- 食べる前に手を洗う ・作った料理は、室温に長時間放置しない

## 6. 残った食品

- 残った食品を扱う前にも手を洗う ・清潔な容器に保存する
- 温め直すときは十分に加熱する ・あやしいと思ったら、食べずに捨てる



## ☀ 熱中症予防のために ☀

### 1. 暑さを避ける

室内では …扇風機やエアコン、遮光カーテンやすだれの利用  
外出時には …日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩  
体の蓄熱を避けるために…通気性のよい衣服を着る、保冷剤や冷たいタオルで体を冷やす



### 2. こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する



#### 【熱中症が疑われる人を見かけたら…】

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる  
衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）  
水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する  
自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

