

# 食中毒予防について

【7月のお題】：食中毒について学び、正しい行動をとり食中毒を防ぎましょう。

細菌が原因となる食中毒は夏場  
(6月～8月) に多く発生しています

## 食中毒：

食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐気などの症状が出る病気のことです。

## 食中毒の予防方法

**食中毒を予防する大原則は  
「つけない」「やっつける」「増やさない」**

### つくるまえ～「つけない」～

#### ●手をきれいに洗いましょう

・調理の前や食事をする前には石鹼を使用し隅々まで手を洗うよう習慣をつけましょう。

#### ●食器やお弁当箱、調理器具、食材をきれいに洗いましょう

- ・食器やお弁当箱、調理器具は洗剤できれいに洗い、きちんと乾燥させた清潔なものを使いましょう。
- ・野菜や果実、魚介類は流水で良く洗いましょう。



### つくるとき～「やっつける」～

#### ●しっかり加熱しましょう

- ・おかずはしっかり中心部まで加熱することが大事です。
- ・お弁当に卵焼きを入れる場合は半熟ではなく、完全に固まるまでしっかり加熱しましょう。
- ・火を通さなくても食べられるハムやかまぼこなども、できるだけ加熱料理をするようにしましょう。



### 保存するとき～ふやさない～

#### ●低温で保存する

・温かいところに置いておくと、細菌が増えてしまいます。冷蔵庫に保管して、早めに食べるようにしましょう。

#### ●お弁当を保存する際の注意点

- ・お弁当など長時間持ち歩くときは、保冷剤や保冷バッグを利用しましょう。
- ・当日調理が基本ですが、前日に調理するときや昨晩の残り物を詰めるときは、お弁当箱に詰める直前に必ず十分に再加熱しましょう。

※お弁当の味や色、においがおかしかったら、食べるのはやめましょう。



## まとめ

食中毒は意外と私たちの身近にあります。食べる前には必ず手を洗うなど、ちょっとした習慣で食中毒は防ぐことができます。自分でできる食中毒の予防の方法を実践しましょう。【※来月のお題は「飲酒」です。】