

# 夏場の食中毒に気をつけて!

めざせ! 健康寿命日本一!

## 奈良 養生訓

日常生活の中で取り組める健康情報を発信します

vol. 73

### ～家庭でできる食中毒予防～

夏場は細菌による食中毒が多く発生します。食中毒予防には、細菌を「つけない(清潔)」「増やさない(迅速・冷却)」「やっつける(加熱)」の3原則が重要です。

#### 1 お買い物

肉・魚はそれぞれ分けて包む



できれば保冷剤(氷)と一緒に

寄り道しないでまっすぐ帰る

#### 2 家に帰ったら

冷蔵(冷凍)食品はすぐに冷蔵庫(冷凍庫)へ

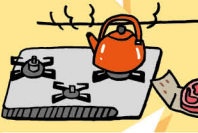


肉・魚は汁がもれないように袋や容器に入れる

冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持

#### 3 下ごしらえ

生肉や魚を切ったまな板や包丁には、洗った後、熱湯をかける



肉・魚は生で食べるものから離す

解凍は冷蔵庫や電子レンジで(自然解凍は避ける)



生肉や魚、卵を触ったら手を洗う

#### 4 料理スタート

加熱は十分に(中心部まで火を通す)  
⚠️特に肉の生食・加熱不足は危険!



料理を途中でやめる時は、食材を冷蔵庫へ

タオルやふきんは清潔なものに交換

#### 5 食事前後も気をつけて

食事の前にも手を洗う



料理を長時間常温で放置しない

盛り付けには清潔な器具、食器を使う

#### 6 残ったときは

温め直す時も中心部まで、十分に加熱



早く冷えるように小分けする

時間が経ち過ぎたり、怪しいと思ったら、思い切って捨てる

食中毒かなと思ったら、早めに医師の診断を受けましょう

詳しくは

[www.pref.nara.jp/5030.htm](http://www.pref.nara.jp/5030.htm)

問 県消費・生活安全課 ☎0742-27-8681 📠0742-22-0300