

# 食品取扱上の注意事項

食中毒予防のポイントは、食中毒菌を「**つけない、増やさない、退治する**」です。  
食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。  
食品の取扱いについては次のことを守り食中毒を予防しましょう。

## ～食中毒予防の3つのポイント～

### 1. つけない

- 調理する人は必ず手を良く洗いましょう。
- 食品を保存する際、肉や魚はビニール袋や容器に入れてほかの食品に肉汁などがかからないようにしましょう。
- 調理をする際、肉や魚の汁が、果物や野菜など生で食べるものや調理が済んだものにかからないようにしましょう。
- 食材は、新鮮な物を使い、よく水洗いしてから調理に使いましょう。
- 調理場は整理整頓し、清潔な服装で調理に従事しましょう。
- ごきぶり、はえ、ねずみの駆除を徹底しましょう。



### 2. 増やさない

- 冷蔵や冷凍が必要な食品は、冷蔵庫・冷凍庫に保存しましょう。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下が目安です。詰めすぎは禁物です。
- 温度管理をしても細菌が死ぬわけではないので、食品は早めに使い切るようにしましょう。
- 凍結している食品は、冷蔵庫か電子レンジで解凍しましょう。室温での解凍はしないようにしましょう。
- 調理は迅速に行い、調理前、調理後の食品は室温に長く放置しないようにしましょう。



### 3. 退治する

- 何はともあれ手を良く洗いましょう。
- 包丁やまな板は、肉や魚を切った後に良く洗い、熱湯で消毒しましょう。
- 加熱するときは、食品の中心部が75℃で1分間を目安に加熱しましょう。
- 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器を使い、熱の伝わりにくい物は時々かき混ぜましょう。
- 調理器具はよくあらい、定期的に殺菌をしましょう。



※特に家庭では、次のことに注意してください。

- 行楽時には、食べ物（弁当など）を前日から作り置きしたり、車のトランクや直射日光の当たる場所に置いたりしないように注意しましょう。
- 手に切り傷のある人や指輪・腕時計をしたままの人は、おにぎり等直接手で食品に触れる調理をしないようにしましょう。

細菌性の食中毒は、気温が高くなるこの時期に多発する傾向があります。特に、腸炎ビブリオやサルモネラ属菌、また腸管出血性大腸菌による食中毒には注意が必要です。

また、ノロウイルスによる食中毒も季節を問わず発生しています。

上記の予防事項はこれらの細菌やウイルスにも有効です。食品の取扱いには十分注意しましょう。