

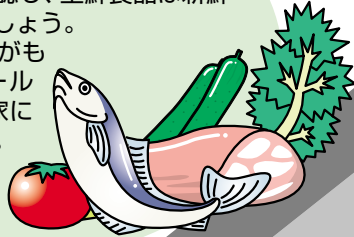
一目でわかる!

# 家庭での食中毒予防 6つのポイント

毎年、蒸し暑くジメジメした梅雨期から、体力が落ちてくる秋にかけて、食中毒が多発します。  
食中毒は飲食店に限らず、家庭でも起こります。  
次の6つのポイントを実践し、家庭から食中毒をなくしましょう。

## 1 食品の購入

- ▽消費期限などを確認し、生鮮食品は新鮮なものを購入しましょう。
- ▽肉や魚などの水分がもれないようビニール袋に入れ、すぐに家に持ち帰りましょう。



子どもやお年寄りには特に**注意**しましょう。

子どもやお年寄りには体の抵抗力が弱いため、食中毒になった場合、重症化する傾向が強く、特に注意が必要です。

## 2 家庭での保存

- ▽表示された保存方法により適切に保存しましょう。  
※冷蔵庫などの詰めすぎに注意。目安は容量の70%程度まで。
- ▽肉や魚などの水分が、他の食品にかからないようにしましょう。  
※二次汚染防止。



## 6 残った食品

- ▽小分けして冷蔵庫などに保管し、時間がたち過ぎたら思い切って捨てましょう。
- ▽温め直すときも十分に加熱しましょう。



## 3 下準備

- ▽井戸水を使用している場合は、水質に注意しましょう。
- ▽帰宅後や、生の肉や魚、卵などを取り扱った後など、よく手を洗いましょう。
- ▽肉や魚を切った後、その包丁やまな板を洗わずに、果物など生で食べる食品や調理の終わった食品を、扱わないようにしましょう。
- ▽冷凍食品は室温放置しないようにし、解凍は冷蔵庫や電子レンジで行いましょう。



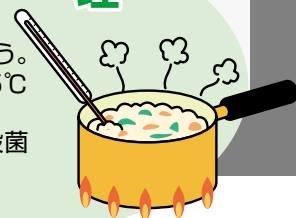
## 5 食事

- ▽温かく食べる料理は常に温かく(65℃以上)、冷やして食べる料理は常に冷たく(10℃以下)しておき、室温に長く放置しないようにしましょう。
- ▽食べる前にも手を洗いましょう。



## 4 調理

- ▽加熱は十分にしましょう。目安は中心温度が85℃で1分以上です。  
※ノロウイルスの加熱殺菌も含む。



生活衛生課 ☎(626) 1110

広報 UTSUNOMIYA 7つのみや

市役所へのお問い合わせ  
☎028(632)2222

6月号は、ホームページでも見られます。  
アドレスは <http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/>