

家庭でできる食中毒予防

食中毒は、飲食店での食事が原因として発生するだけでなく、**家庭の食事からでも発生しています。**
家庭の食事にも十分な注意をしましょう。

買い物をするとき

～毎日のお買い物の時から、食中毒を防ぐ工夫をする～

- 肉や魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを選ぶ。
(期限表示があるものは確認する)
- 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分けてビニール袋に入れる。
- 冷蔵や冷凍の必要な食品を買ったら、すぐ帰り冷凍冷蔵庫へ入れる。



家庭での保存

～冷蔵庫に入れておけば大丈夫?～

- 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。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。
- 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。
(詰めすぎると冷気の循環が悪くなる)



調理の下準備

～基本は手洗い!～

- 十分に手を洗う。(作業前、肉や魚を取り扱う前後など)
- 野菜や魚介類はよく洗う。
- 食品ごとに包丁・まな板・ふきん等を使い分ける。
(肉用、魚用、野菜用など)
- 解凍後は速やかに調理する。
- 冷凍食品の解凍は、使う分だけ冷蔵庫内か電子レンジで行う。
- 調理器具はよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒をする。



調理をするとき

～ここでもまず手洗い!～

- 調理の前には必ず手を洗う。
- 肉や魚は十分に加熱する。
(目安は、中心部分の温度が75℃で1分間以上)



食事をするとき

- 食事前に石けんで手を洗う。
- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつける。
- 作った料理は、長時間室温に放置しない。
- 温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる。



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。愛知県一宮保健所 食品安全課(☎72-0321)

「危険ドラッグ」は **買わない!** **使わない!** **かかわらない!**

「危険ドラッグ」には、麻薬や覚せい剤以上の人体に有害な物質が含まれていることがあり、場合によっては死亡することもあります。



- ❗ 「危険ドラッグ」には、覚せい剤や大麻に化学構造を似せて合成された物質などが添加されています。
- ❗ 店舗やインターネット上でハーブ、お香、観賞用植物、アロマ、ビデオクリーナーなどと称して、危険な薬物ではないように偽装して販売されていますが、大変危険な薬物です。

- ❗ 使用すると、呼吸困難を起こしたり、死亡することもあります。異常行動を起こして他者に危害を加えることもあります。
- ❗ 誘われても「ダメ。ゼッタイ。」と断る勇気を持ちましょう。

問い合わせ 愛知県一宮保健所 生活環境安全課 ☎ 72-0321