

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

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。

ポイント1
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)
- 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。



ポイント2
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。



ポイント3
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)
- 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。



ポイント4
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)



ポイント5
食事をするとき

- 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。



ポイント6
食品が残ったとき

- 保存して時間が経ちすぎたもの、ちょっとでもあやしいと
思ったものは思い切って捨てる。
- 温め直すときは十分に加熱する。(75℃以上を目安に)

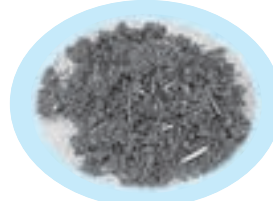


食中毒かなと思ったら早めに医師の診断を受けましょう。

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、麻薬や覚せい剤等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、ピデオクリナーなどと称して、あたかも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、実は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。

愛知県一宮保健所 生活環境安全課 ☎72-0321