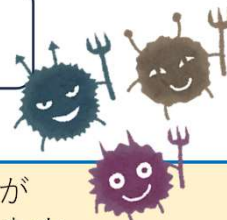




家庭での食中毒に気をつけましょう

食中毒は、お店での飲食だけでなく、毎日の**家庭での食生活**でも発生します！



◆ 食中毒の原因は様々です！

食中毒は、腸管出血性大腸菌O157やサルモネラ菌、ノロウイルスなどが有名ですが、最近はアニサキス（魚に付く寄生虫）による被害が増えています。また、件数は少ないですが有毒動植物を誤って食べてしまう事故も発生しています。

◆ 家庭での食中毒予防

細菌性食中毒の予防は、食品を購入してから食べるまでに、細菌を食べ物に「**つけない**」、食べ物に付いた細菌を「**増やさない**」、食べ物や調理器具に付いた細菌を「**やっつける**」の**3原則**を**家庭で実践すること**が大事です。

※ウイルス性食中毒の予防はウイルスを「**持ち込まない**」、「**広げない**」、「**つけない**」、「**やっつける**」の**4原則**になります。



◆ 食中毒予防～6つのポイント

ポイント1 買 い 物

- ・ **消費期限**を確認しましょう。
- ・ 肉や魚などは汁が他の食品に付かないよう、分けてビニール袋に入れましょう。
- ・ 買い物のあとは、まっすぐ帰って**すぐに冷蔵庫**にしまいましょう。
- ・ 冷蔵庫は**10℃**以下、冷凍庫は**マイナス15℃**以下の温度を維持しましょう。

ポイント2 家庭での保存

ポイント3 下 準 備



- ・ 下準備や調理の前に、**石けん**で丁寧に手を洗いましょう。
- ・ 野菜は**流水**できれいに洗いましょう。カット野菜もよく洗ってください。
- ・ 冷凍食品は、**使う分だけ**を冷蔵庫や電子レンジで解凍しましょう。
- ・ 生肉や魚などの汁が、他の食材にかからないようにしましょう。
- ・ 生肉や魚の調理で使った包丁やまな板などを、**そのまま他の食材の調理に使わないようにしましょう**。食材ごとに包丁やまな板などを使い分けると、より効果的です。
- ・ 肉や魚は十分に加熱(中心部を**75℃**で1分間以上の加熱が目安)しましょう。
- ・ 生肉や魚を調理した後の調理器具やふきん、タオルは熱湯や食器用漂白剤でよく洗って**殺菌**し、しっかり乾燥させましょう。

ポイント4 調 理

ポイント5 食 事

ポイント6 残 っ た 食 品

- ・ 食べる前に**石けん**で手を洗いましょう。
- ・ 作った料理を、長時間、室温に放置しないようにしましょう。
- ・ 料理を食べるときも保存するときも、**清潔な食器や容器**を使いましょう。
- ・ 食品を温め直すときは十分に**加熱**しましょう。
- ・ 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てましょう。**少しでも怪しいと思ったら**、食べずに捨ててください。

契約トラブルなど「こんなのアリ?」と思ったら消費生活センターにご相談ください。

いやや

【消費者ホットライン】**☎188**（お近くの相談窓口（市町村または県消費生活センター）にナビダイヤルでつながります。）

【相談専用電話】 宮崎県消費生活センター 0985-25-0999
都 城 支 所 0986-24-0999
延 岡 支 所 0982-31-0999

