

# 台所での食中毒予防のポイント

夏場は食中毒が発生しやすい季節です。食中毒予防の3原則は、

- きれいに（清潔で衛生的に）
- はやく（菌が増える前に）
- 増やさない・殺す（加熱・冷却）です。

次のポイントをチェックして、食中毒を予防しましょう！

## 1 食品の購入

- 消費期限などを確認し、**新鮮な物**を購入しましょう。
- 肉や魚など汁の出るものは**ビニール袋に入れて分けて包み**、持ち帰りましょう。
- 冷凍食品や冷蔵保存の表示がある食品は、**速やかに持ち帰りましょう**。

## 2 食品の保存

- 持ち帰った食品は**すぐに冷凍庫・冷蔵庫**に入れましょう。
- 冷蔵庫は詰め過ぎると冷却効果が下がります（7割が目安です）。
- 冷凍庫は - 15 以下、冷蔵庫は 10 以下**に保ちましょう。
- 冷蔵庫の出し入れは速やかに行き、庫内温度の上昇を防止しましょう。
- 魚や肉は肉汁が出て他の食品を汚染する危険があります。ラップをするか、容器に入れましょう。  
（ワンポイント）冷蔵庫内では、菌は死にません。増殖スピードが遅くなるだけです。食品は早めに使い切りましょう。

## 3 手は清潔に（手洗いの励行）

手洗いのタイミングは、

**調理前**

**魚・肉・卵を扱う前後**

**盛り付けの前**です。

そのほか、**動物に触れた後、トイレ後、おむつを交換した後、吐いた物を処理した後**などは必ず手洗いを実行しましょう。

## 4 下準備

- まな板は肉・魚・野菜・調理前の食品・調理済み食品など、**使用するたびに洗いましょう**。
- 井戸水を使用している場合は、定期的に検査を行って**水質を確認**しましょう。

## 5 調理と食事

- 加熱調理する場合、**加熱は十分に**行いましょう。中心の温度75 で1分以上加熱が目安です。
- 冷凍食品は必要分だけ解凍し、解凍と冷凍を繰り返すのはやめましょう。
- 調理した食品は早めに食べ、**長く放置しない**ようにしましょう。**時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう**。
- 残った食品を温め直すときは**十分に加熱**しましょう。  
（ワンポイント）唐揚げやトンカツなどは中まで火が通っているか、確認してから食べましょう。油の温度が高い場合は、表面はきつね色でも中は生の場合があります。

## 6 調理器具も清潔に

- 包丁・まな板・ふきんは**洗剤でよく洗った後、漂白剤等で消毒し、乾燥させましょう**。
- スポンジ・たわしは水分を多く含んでいて菌が増えやすいので、よく乾燥させましょう。  
（ワンポイント）乾燥させると、菌も増えにくくなります。

お問い合わせは、

栃木県県北健康福祉センター 健康福祉部  
生活衛生課 食品衛生担当  
電話：0287-22-2364