



## 家庭における食中毒予防～今年も暑い夏がやってきた！～

細菌は高温多湿になると増殖しやすくなるため、夏は食中毒が発生しやすく、注意が必要です。食中毒は飲食店に限らず、実は家庭の食事でも起きています。今回は、食中毒予防の3原則とその考え方を取り入れたチェックリストをご紹介します。

### まずは基本を知ろう！ 食中毒予防の3原則

つけない



手洗いの徹底・清潔

増やさない



速やかな調理・冷却

やっつける



加熱・消毒



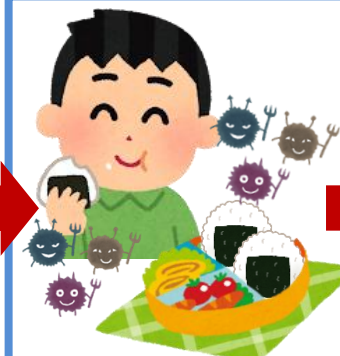
### こうして起こった食中毒！ 家庭で調理したお弁当による食中毒事例



手指を介してお弁当に菌が付着  
午前0時お弁当を作って、朝までキッチンに常温で置いていた



お弁当を、海水浴場の日の当たる場所に放置



菌が増えたお弁当を食べた



5名中3名が吐き気、おう吐、腹痛などの食中毒症状を発症

チェックリストは裏面へ

# 食中毒を防ぐためのチェックリスト

## 1. 食品の購入

- ☐肉や魚はドリップ（汁）が漏れないようにビニール袋に分けて入れていますか？
- ☐保冷バッグや保冷剤を活用していますか？
- ☐マイバッグは清潔に保っていますか？

寄り道しないで帰ろう



## 2. 家庭での保存

- ☐持ち帰った食品は、すぐに冷蔵庫に入れていますか？
- ☐肉や魚などはビニール袋などに入れ、ドリップ（汁）が他の食品にかからないよう注意していますか？



## 3. 下準備

- ☐石けんを使って手を洗っていますか？  
（調理を始める前、生肉や生魚、卵等を触った後など）
- ☐食品を解凍する際には、冷蔵庫や電子レンジなどを利用していますか？



## 4. 調理

- ☐加熱して調理する食品は、十分に加熱していますか？  
【注意】中心部の温度が75℃・1分間以上しっかり加熱
- ☐生野菜は流水でしっかり洗っていますか？



## 5. 食事

- ☐食事の前に手を洗っていますか？
- ☐調理後の料理を室温に長時間放置していませんか？



## 6. 残った食品

- ☐残った食品は清潔な容器に小分けにして、素早く冷ましていますか？
- ☐味や匂いが少しでも怪しいと思ったら、食べずに捨てていますか？

【注意】食品中で食中毒菌が増えても、味や匂い、見た目に変化がない場合もあります



腹痛や下痢などになり、食中毒が疑われる場合は早めに受診しましょう！