保健所発！

食品ほっと情報

東京都南多摩保健所
生活環境安全課食品衛生担当
TEL. 042-371-7661
（令和８年１１月発行）

災害時、その食品は大丈夫…！？





断水・停電で洗えない、冷やせない。
災害時は、普段より食中毒が起こりやすくなります。

「食べる・捨てる・調理する」……３つの判断ポイント……

食中毒菌が増えても、食品のにおいや見た目は変わらないことがあります。

「におい・見た目が平気」だけでは安全とは判断できません！

① 食べる前に

- いつ用意された食品か、においや見た目等の状態を確認する
- 期限表示を確認する
- 容器の破損・汚れを確認する
- 用意された食事は長く保管せず早めに食べる
- 食べる前に手を清潔にする



② 捨てるか迷ったら

- 冷蔵などの保存方法を守れなかった
- いつ用意されたか分からない
- 長時間、室温に置かれていた

保管状況が不明な食品は「無理に食べないこと」も大切です！



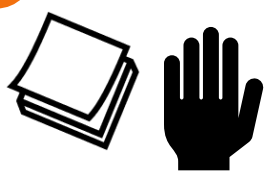
③ 調理するとき

- 中心部まで火や熱湯で十分に加熱する
- 加熱後の食品を汚さない
- 作り置きを避け、食べ切れる量を作る
- 体調不良・手指に傷がある人は調理しない



✦水が使えないときの手指衛生✦

① よごれを拭き取る



ウェットティッシュやおしぼり等で汚れを落とす

② 消毒する



手指消毒剤を手全体によくすり込む

③ 乾かす



自然に乾かしてから食品を扱う・食べる

手指消毒剤は汚れを落とすものではありません！
まず汚れを拭き取ってから使用しましょう！

✦災害時の食中毒予防は日頃の備えから✦

食品と一緒に、**家庭で備蓄しておきたいもの**も
確認しておきましょう。

いざというときも
安心して食べる
ために！

＼災害時の「困りごと」とその対策／

1 水が使えない



備えておきたいもの



役立つこと

手を清潔に保てます。
食器にラップ等を
敷くことで、
洗浄に使う水を
減らせます。



2 冷蔵や調理が難しい





備えておきたいもの

・加熱せずに食べられるもの
・常温で長期保存できるもの
　レトルト食品・缶詰など







ポイント

乳幼児、高齢者、
アレルギーのある人
など、配慮が必要な
人に合った食品も
備えましょう。



3 ごみをすぐに捨てられない



ごみがすぐに収集されない場合があります

備えておきたいもの







役立つこと

生ごみや容器はにおいや
虫が発生しないよう、
袋やフタつきのごみ箱に
入れて密閉しましょう。



⚠ 体調がわるくなったら

下痢・腹痛・おう吐・発熱などがある場合は、
早めに医療機関を受診するか、避難所では
まわりの**スタッフ**に早めに申し出ましょう。



早めの相談が
被害の拡大の防止
につながります



もっと詳しく知りたい方はこちら

食中毒予防など、食品衛生に関する情報は、
東京都の食品安全情報サイト『**食品衛生の窓**』で
ご覧いただけます。



食品衛生の窓



南多摩保健所
健康づくりキャラクター
『みなみん』