



# 8月は食品衛生月間 食中毒に注意しましょう

夏季は、高温多湿で細菌が増えやすく、食中毒が起こりやすくなります。食品の衛生的な取扱を心がけ、食中毒を予防しましょう。

問 合

生活衛生課食品衛生第一係 ☎ 3579 - 2336

## 食中毒予防の3原則

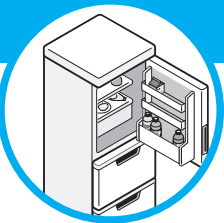
### 細菌をつけない

生の肉・魚・野菜には、細菌が付着していることがあります。手指・調理器具を介してほかの食品を汚染します。調理前後にしっかりと手を洗い、調理器具は熱湯・塩素系漂白剤などで消毒しましょう。



### 細菌を増やさない

細菌の増殖を防ぐため、生の肉・魚、要冷蔵品は短時間でも放置せず、早めに冷蔵庫に入れましょう。また、扉の開閉による冷蔵庫内の温度上昇に注意し、早めに食べきりましょう。



### 細菌をやっつける

細菌は熱に弱いので、食品は十分に加熱してから食べましょう。食べ残して時間が経ったもの・消費期限を過ぎたものは、細菌が増えている可能性があります。もったいなくても食べないようにしましょう。



### テイクアウトの食中毒予防

新型コロナウイルス感染症の影響で、テイクアウトの機会が増えています。細菌は、時間の経過とともに増えるため、次のことに気を付けましょう。

- 消費期限・保存方法などを店舗に確認する
- 食品を購入したらすぐに帰宅し、長時間持ち歩かない
- 保冷バッグなどを利用し、高温・直射日光に注意する
- できるだけ早めに食べる。やむを得ず後で食べる場合は、冷蔵庫で保管する



### 肉・レバーの生食はやめましょう

生の肉・レバーには、腸管出血性大腸菌・カンピロバクターなどの細菌が付着していることがあります。これらの菌は、わずかな量でも口に入ると感染することがあり、鮮度がよいものほど汚染の可能性がります。

生・半生状態で食べるのは危険ですので、十分に加熱してから食べましょう。



### 体調を崩したら…

食中毒の初期症状は、下痢・腹痛・嘔吐など、ほかの病気と症状が似ているため、自己判断は危険です。また、食中毒を起こす細菌の中には、命に関わるもの・潜伏期間が1週間以上のもので、感染力が強いものなどがあるため、症状が出た場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



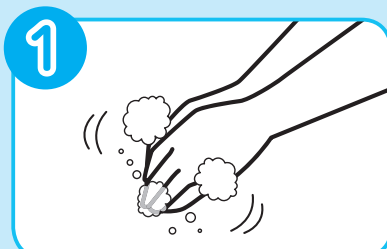
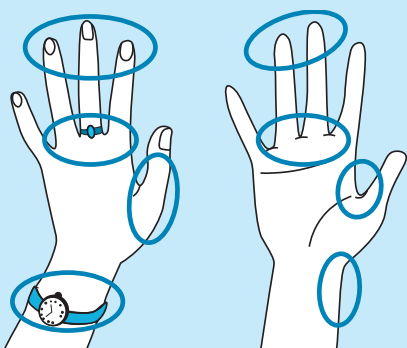
## 正しい手の洗い方

### 手洗い前の注意点

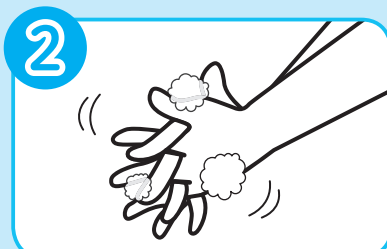
- 爪は短く切りましょう
- 時計・指輪をはずしましょう

### 汚れが残りやすいところ

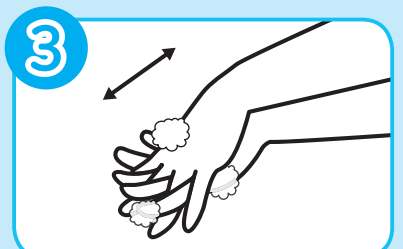
- 指の先・間
- 手首
- 爪の間
- 手のしわ
- 親指の周り



水でよく手をぬらし、せっけんをつけてよく泡立てる



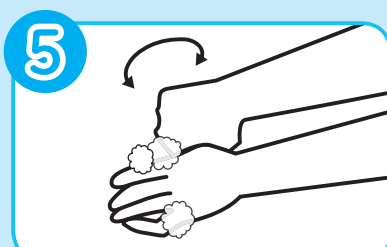
手の平と指の間をこする



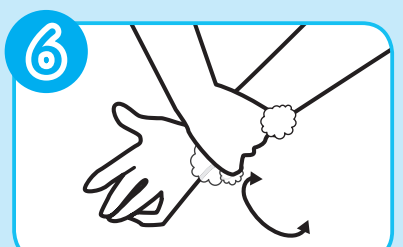
手の甲と平を合わせてこする



手の平を爪の先でこする



親指をにぎってねじり洗いする



手首をつかんでねじり洗いし、水で泡を洗い流す