

市政出前講座
～知っておきたい！
食中毒を防ぐポイント～

静岡市環境保健研究所



食中毒とは？

- ★食べ物といっしょに有害なものを体に取り入れて、健康を害すること
- ★食べ過ぎや、ストレスなどで食後にお腹が痛くなるのは、食中毒ではない



身の回りには食中毒を引き起こす細菌などがいます。
対策が大事！



食中毒を予防しましょう

まずは

「つけない」

手を洗いましょう！



- 食事や調理前、ペットをさわった後
トイレの後には、しっかり手洗い
- 生肉の置き場所に注意
- 食品の保存にはラップを使う
- 調理器具の使い分け

手洗いのポイント

- まず水でしっかり洗う
- 石けんを泡立てて爪の間や指のまたをよく洗う
- 水でよく流す
- 清潔なタオルやハンカチで水分をよくふきとる



★爪は、いつも短く切っておきましょう

次に

「ふやさない」

冷蔵庫を上手に使いましょう！

- とびらの開け閉めはなるべく少なく
- 温かいものは冷ましてから
- 開封済のものは早めに食べる
- 調理中の常温放置に注意
- 調理済み食品の保管温度に注意
- 買い物帰りの温度にも注意



最後に

「やっつける」

生焼け、生煮えはキケン！

- ・肉、卵は十分に加熱
(中心温度が75°C、1分以上)
- ・まな板などの調理器具は、熱湯や漂白剤で消毒する
- ・丈夫な体で免疫力を高めよう！

