保健福祉課
（総合福祉施設としべつ内　☎82－2780）

食中毒を予防しましょう！



北海道内でもすでに※食中毒警報が６月に発令されています。

◆ 食中毒の予防について



- 食中毒の原因の８割が細菌によるものです。
（夏期に多いのは、腸炎ビブリオ、カンピロバクター、サルモネラ）
- 食中毒菌は生活環境のあらゆるところに存在します。
（手指は汚れがついています。調理前には正しい手洗いを）
- 食中毒菌が食べ物に付いて増殖しても、においや味が変わることはほとんどありません。

食中毒を防ぐには日ごろからの食品の衛生管理が重要になりますので次のことに注意しましょう。

つけない（清潔）

食中毒を起こす細菌が食品に付着し増えることで食中毒がおきます。食中毒菌が魚や肉、野菜等についていることがあります。

食中毒菌は汚れた手や調理器具などを介して食品を汚染します。

手や器具を十分洗ってつけないことが重要です。

ふやさない（迅速・冷却）

食品についた細菌は時間とともに増えます。増え始めて２時間程度で食中毒を起こす菌量に達するものもあります。

調理は、清潔・迅速に行い、調理後は速やかに食べるようにしてください。調理したものの保存は、冷たいものは10℃以下、熱いものは65℃ 以上で保管を。

やっつける（加熱→殺菌）

加熱調理して食べるものは、中心部が85℃で１分以上加熱しましょう。

食器や調理器具は洗浄後に塩素系漂白剤での消毒や熱湯消毒（85度以上の熱湯で１分以上）をしましょう。





◆ 手洗いは食中毒予防の基本です　正しい手の洗い方であらうと約1分かかります。

汚れが残りやすいところ　指先・爪のあいだ、指のあいだ、親指のまわり、手首、手のしわ


①石けんをつけ、手のひらをよくこする。


②手の甲をのばすようにこする。


③指先・爪の間を念入りにこする。


④指の間を洗う。


⑤親指と手のひらをねじり洗いする。


⑥手首も忘れずに洗う。

⑦さいごに十分に流水で洗い流し（20秒）、ペーパータオルや清潔なタオルでよくふき取って乾かす。

※食中毒警報は、食中毒の未然防止のため、細菌性食中毒の発生しやすい夏期を中心として高温や湿度など一定の気象条件の場合に、保健所が警報を出して食品関係施設や一般の家庭に注意を呼びかけるものです。