

## ◆健康へのワンポイントアドバイス◆

### ～食中毒予防のお話 家庭での食中毒予防～

#### 食中毒予防の原則

##### ◆ 細菌性食中毒予防の3原則

- ① 細菌を食べ物に「つけない」
- ② 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ③ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

##### ◆ ウィルス性食中毒予防の4原則

- ① ウィルスを調理場内に「持ち込まない」
- ② 食べ物や調理器具にウィルスを「ひろげない」
- ③ 食べ物にウィルスを「つけない」
- ④ 付着してしまったウィルスを加熱して「やっつける」

ウィルスの場合は、食品中では増えないので「増やさない」は当てはまりません。ウィルスはごくわずかな汚染によって食中毒を起こしてしまいます。ウィルスを食品に「つけない」を確実に実行するためには、調理者はもちろんのこと、調理器具、調理環境などの調理場全体がウィルスに汚染されていないことが極めて重要になります。調理場内にウィルスを「持ち込まない」、仮に持ち込んだとしても、それを「ひろげない」ことが大切です。

#### 食中毒を防ぐ6つのポイント

##### POINT①食品の購入

- 表示のある食品は、消費期限等を確認し購入しましょう。
- 購入した食品は、肉汁や魚等の水分が漏れないようにビニール袋等にそれぞれ分けて包み持ち帰りましょう。できれば保冷剤（氷）等と一緒に持ち帰りましょう。
- 特に生鮮食品等のように冷蔵や冷凍等の温度管理の必要な食品の購入は、買い物最後のし購入したら早めに帰るようにしましょう。

##### POINT②家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は7割程度です。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することが目安です。
- 肉や魚等はビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁等がかからないようにしましょう。

### POINT③下準備

- ゴミはこまめに捨てましょう。
- タオルやふきんは清潔なものと交換しましょう。
- 井戸水を使用している家庭では、水質に十分注意してください。
- こまめに手を洗きましょう。
- 生の肉や魚等の汁が、果物やサラダ等生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。
- 生の肉や魚を切った包丁やまな板は、洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。
- 冷凍食品等の解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行うとよいでしょう。



### POINT④調理

- 手を洗きましょう。
- 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし食中毒菌がいたとしても殺菌することができます。目安は、中心部の温度が75℃で1分間以上加熱することです。調理を途中でやめるような時は、冷蔵庫に入れましょう。再び調理をする時は十分に加熱しましょう。
- 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることも必要です。



### POINT⑤食事

- 食事の前には手を洗きましょう。
- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。

### POINT⑥残った食品

- 残った食品を扱う前にも手を洗きましょう。残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。目安は75℃以上です。
- ちょっとでも怪しいと思ったら食べずに捨てましょう。口に入れるのはやめましょう。

福島労災病院 栄養管理室（出典：家庭での食中毒予防/厚生労働省 より改変）



（令和7年7月）