

# 食中毒にぜひ注意を

蒲郡市内で3月に発生した病原大腸菌O157感染は、テレビ、新聞などで報道されました。

病原大腸菌O157などによる食中毒は、一般に気温が高くなる初夏から初秋にかけて増加します。この時期は食中毒菌が増えるのに適した気温で、食品などの不衛生な取扱いなどの条件が重なることにより発生しやすくなると考えられています。

問合せ先  
 豊川保健所蒲郡支所  
 ☎69-3156  
 蒲郡市保健センター  
 ☎67-1151

## 食中毒予防4つのポイント

食中毒は家庭の食事でも発生しています。家庭でできる食中毒予防の4つのポイントをお知らせします。

### 1. 保存のポイント

- ①冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。
- ②冷蔵庫・冷凍庫の詰めすぎに注意。目安は7割程度です。
- ③冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つのが目安です。

### 2. 調理のポイント

- ①調理の前に必ず流水、せっけんで手を洗いましょう。
- ②タオルやふきんは、乾いた清潔なものを使いましょう。
- ③包丁やまな板は、食材をかえるたびに洗い、熱湯をかけましょう。
- ④加熱は十分に。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。
- ⑤野菜などは、流水でよく洗いましょう。
- ⑥電子レンジを使うときは、調理時間に気をつけ、熱の伝わりにくい物は時々かき混ぜましょう。

### 3. 食事のポイント

- ①食卓につく前に、流水、せっけんで手を洗いましょう。
- ②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。
- ③温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておきましょう。目安は、温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下です。

### 4. 残った食品は？

- ①残った食品を扱う前にも手を洗いましょう。
- ②残った食品は清潔な器具、皿を使って保存しましょう。
- ③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。
- ④残った食品を温めなおすときは、十分加熱しましょう。みそ汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。
- ⑤時間が経ちすぎたら、思い切って捨てましょう。ちょっとでも怪しかったら絶対に食べないことです。

## 調理の前には必ず、正しく手を洗いましょう

①指輪や時計をはずす



②せっけんを泡立てて20秒以上もみ洗い



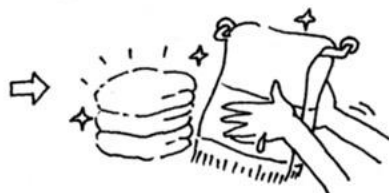
③たっぷりの水ですすぐ



④薬用せっけんや逆性せっけん10%液を100～200倍に薄めたもの(0.05～0.1%液)に30秒間ひたして殺菌・消毒した後、流水で十分に水洗いする



⑤ペーパータオルか清潔なタオルでふく



※一般の家庭ではきちんと手洗いすれば④の殺菌・消毒は必要ありません。ただし、トイレや掃除、赤ちゃんのオムツ替え、病人の介護のあとなどには目的意識をもって行いましょう。