食中毒を防ぎましょう！

食中毒予防の３原則　食中毒菌を

「つけない・増やさない・やっつける」

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

つけない

食中毒を起こす細菌は、魚や肉、野菜などの食材についていることがあります。この食中毒菌が手指や調理器具などを介して他の食品を汚染し、食中毒の原因となることがあります。手指や器具類の洗浄・消毒や、食品を区分け保管したり、調理器具を用途別に使い分けたりすることなどが必要となります。

増やさない

食品に食中毒菌がついてしまっても、食中毒をおこすまでの菌量まで増えなければ、食中毒にはなりません。食品についた菌は、時間の経過とともに増えるので、調理はすばやく行い、調理後は早く食べることが大切です。また、細菌は通常、10℃以下では増えにくくなるので、食品を扱うときには室温に長時間放置せず、冷蔵庫に保管する必要があります。

やっつける

一般的に、食中毒を起こす細菌は熱に弱く、食品に細菌がついていても加熱すれば死んでしまいます。加熱はもっとも効果的な殺菌方法ですが、加熱が不十分で食中毒菌が生き残り、食中毒が発生する例が多いので、注意が必要です。また、調理器具は洗浄した後、熱湯や塩素剤などで消毒することが大切です。

厚生労働省HPより

エコバッグ　きれいですか？

食品を入れることの多いエコバッグには、目につく汚れやニオイがなくても、知らない間に肉や魚の汁、野菜の土が付着することがあります。
そのままにして使い続けると、食中毒菌が増殖してしまい、新たに購入した食品に菌が付着してしまいます。

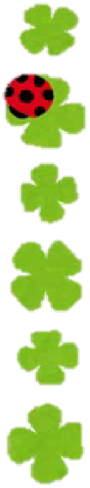
5つのポイントに気を付けましょう。

1）エコバッグは定期的に洗いましょう。
2）肉、魚、野菜はポリ袋に入れましょう。
3）肉、魚、冷蔵・冷凍食品などの冷たいものは、まとめて入れて、温かいものと、密着しないように入れましょう。
4）食品と日用品を入れるエコバッグを区別しましょう。
5）食品を入れたエコバッグの持ち運びは、短時間にしましょう。

栄養新聞

津久見市

第六十三号（令和六年七月）



お問い合わせ先（82－9533）