



「食中毒について」

気温や湿度が高くなる梅雨時、注意が必要なのが食中毒です。

5月から8月にかけて増える傾向があり、厚生労働省によりますと2022年度は6月に最も多く発生しました。そこで、食中毒を家庭でどう防げばいいのかお伝えします。

食中毒の種類としては、主にノロウイルスなどの「ウイルス性」、カンピロバクターなどの「細菌性」、アニサキスなどの「寄生虫」によるものがありますが、特にこの時期に多いのが「細菌性」の食中毒です。

厚生労働省は、**細菌性の食中毒を防ぐ3原則**として以下のポイントをあげています。

1. 細菌を食べ物に**「つけない」**

調理をする前は、食品や手、調理器具を洗うことを徹底する必要があります。

手洗いのしかたは下記をご参照ください。

2. 食べ物に付着した細菌を**「増やさない」**

食品を常温で放置せず、冷蔵庫や冷凍庫で保存すること。調理したものはできるだけ早く食べて、残ったものは冷蔵庫で保存することで、細菌の増殖を防ぐことができます。

3. 食べ物や調理器具に付着した細菌を**「やっつける」**

食品を加熱する際は、内部までしっかりと火を通すこと。

梅雨の時期は気温が高くなるので細菌が増殖し、家庭でも食中毒が発生する可能性があります。

予防の3原則の中でも一番は菌を増やさないことが重要なので、手洗いや調理器具の消毒に加えて、この時期は特に食品を室内に置かない、調理したものはすぐに食べることを徹底することが大切です。

正しい「手洗い」のしかた

正しい『手洗い』を覚えよう!



1 時計、指輪などははずし、流水で手を洗う



2 石けんをつけて泡を立てる



3 手のひら、手のこ、指の間をこすりあわせ泡を立てて洗う



4 親指は反対の手でねじるように、つけねまで洗う



5 ツメの間は手のひらでこする



6 手首は反対の手でねじるように洗う



7 流水で石けんを十分に洗い流す



8 清潔なタオルで水分をしっかりと拭く