

本年度  
5回目

# 食中毒注意報発令中

前2日間の最高気温の平均が30℃、平均湿度が75%をこえ  
食中毒の発生しやすい気象条件となったことから

令和5年8月14日付けで細菌性食中毒注意報が発令されました！



- ①菌をつけない！
- ②菌を増やさない！
- ③菌をやっつける！

「食中毒の発生が夏場に多いのは？ **細菌が増殖しやすい**時期だから！」

(腐りやすいからではありません！)

細菌の嫌う「**温度**」を保ち、増殖する「**時間**」を与えないのがポイントです。

注意報期間中、「**食中毒予防6つのポイント**」に特に注意しましょう

## ポイント1 食品の購入

- 鮮度のよいものを管理のよい店で購入、期限表示や保存方法などをよく確認し、温度管理の必要な食材は最後に購入し、すぐに冷蔵（冷凍）保管しましょう。
- 肉汁などで他の食品が汚染しないように注意しビニール袋等にに入れて持ち帰りましょう。

## ポイント2 家庭での保存

- 冷蔵（冷凍）庫を過信せず、正しく使いましょう。（冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下、詰め込みは7割以下）
- 食品は蓋付容器やラップ包装で保管し、庫内での相互汚染を防ぎましょう。
- 肉、魚、卵などの食材の取扱い前後は、よく手を洗いましょう。

## ポイント3 下準備

- タオルやふきんは清潔なものをこまめに交換しましょう。
- 適切なタイミングで正しく手洗いをしましょう。（食材の取扱い前後、ペットやおむつ、鼻や髪にふれたとき、トイレの後）
- 包丁やまな板は、食材ごとに区分するのが最良です。共用する場合は別の食材に使用する前によく洗浄し、熱湯などで消毒しましょう。
- 食材は汚染されています。野菜や魚などは、流水でよく洗いましょう。
- 冷凍した食品は必要分を冷蔵庫内又は流水で解凍（容器を利用）しましょう。

## ポイント4 調理

- 加熱調理は中心部まで十分に行いましょう。（75℃1分以上）
- 調理を中断するときは、食品を室温放置せず、冷蔵（冷凍）保存し、レンジで再加熱するときもかき混ぜるなどして十分加熱を行いましょう。

## ポイント5 食事

- 食卓につく前によく手洗いしましょう。
- 温かい料理は温かいうちに（65℃以上）、冷たい料理は冷やして（10℃以下）食べましょう。室温放置では、細菌が容易に増殖します。

## ポイント6 残った食品

- 清潔な食器に小分けして冷蔵（冷凍）保管し、再加熱するものは十分に加熱しましょう。（75℃1分以上）
- 時間が経過しすぎたら、思い切って廃棄しましょう。

「6つのポイント」は**清潔**・**迅速**・**温度管理**の食中毒予防の三原則から成っています。

本年度  
5回目

# 食中毒注意報発令中

前2日間の最高気温の平均が30℃、平均湿度が75%をこえ  
食中毒の発生しやすい気象条件となったことから

令和5年8月14日付けで細菌性食中毒注意報が発令されました！



- ①菌をつけない！
- ②菌を増やさない！
- ③菌をやっつける！

「食中毒の発生が夏場に多いのは？ **細菌が増殖しやすい**時期だから！」

(腐りやすいからではありません！)

細菌の嫌う「**温度**」を保ち、増殖する「**時間**」を与えないのがポイントです。

## 衛生管理を強化し、食中毒を予防しましょう。

### 清潔 (細菌をつけない)

- 調理前、食事前、用便後には、手をよく洗いましょう。
- 台所は、整理整頓し、常に清潔にしましょう。
- まな板、ふきん等は、十分に洗浄消毒を行いましょう。
- ハエ、ゴキブリ等の衛生害虫は、定期的に駆除しましょう。
- 魚介類等は、真水で十分洗い、専用まな板で調理しましょう。

### 迅速・低温保存 (細菌を増やさない)

- 調理は手際よくしましょう。
- 調理した食品は、早く食べましょう。
- 食品を、長時間室温放置しないようにしましょう。
- 生鮮食品や調理後の食品は、10℃以下で保存しましょう。  
刺身等は4℃以下で保存しましょう。
- 冷凍保存は、-15℃以下で保存しましょう。
- 冷蔵庫は詰め込み過ぎないようにしましょう。(7割程度)

### 加熱 (細菌をやっつける)

- 加熱して食べる食品は、中心部まで十分火を通しましょう。

**「注意報」→期間中、今まで以上の衛生管理が特に必要！！**