

ご家庭での食中毒を防ぎましょう

食中毒予防6つのポイント

ポイント1 食品を買うとき

鮮度を重視

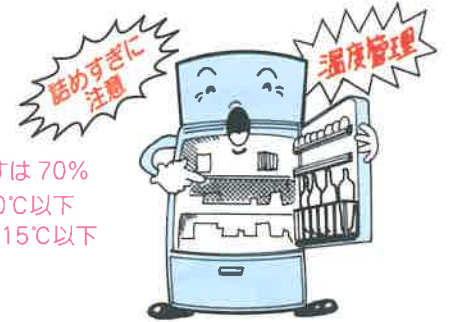
- ①肉、魚、野菜など生鮮食品は**新鮮なもの**を。
- ②表示（消費期限など）を必ず**確認**する。
- ③肉、魚などは、それぞれ別のビニール袋などに包む。
- ④生鮮食品は、買物の最後に。買った**らま**っすぐ帰る。



ポイント2 家庭で保存するとき

冷蔵庫内の温度管理が重要

- ①冷凍・冷蔵の必要なものは、帰ったら**すぐ保存**する。



ポイント3 下準備するとき

手、器具などの洗浄・消毒が肝心

- ①**手を洗**う。（特に、肉、魚、卵などをさわった後やトイレに行った後など）
- ②まな板・包丁などは、**使った後すぐ**洗剤と流水で洗う。（肉や魚を切った後、必ず熱湯で消毒）



ポイント4 調理するとき

調理は早く、加熱は十分に

- ①料理途中で食品を放置するのは危険。**必ず冷蔵庫**に。
（ $O157$ は、室温だと15~20分で2倍に増えます）



75℃1分以上
（ノロウイルス汚染のおそれがある食品は85℃以上で90秒以上）

ポイント5 食事をするとき

できるだけ早く食べる

- ①食卓につく前に**手を洗**う。
- ②盛り付けは、**清潔な器具**を使って、**清潔な食器**に。
- ③温かい料理は温かく。冷やして食べる料理は冷たく。



ポイント6 残った食品の取扱い

思い切ってすてる

- ①時間がたちすぎたり、ちょっとでもあやしいと思ったら、**捨てる**。
- ②残った食品を温め直す時、**充分に加熱**。



◆お問い合わせ又はご相談先は、

東大阪市保健所 ☎072-960-3803

〒578-0941 東大阪市岩田町4丁目3番22-500号（希来里 施設棟5階）

サルモネラによる食中毒にご注意!

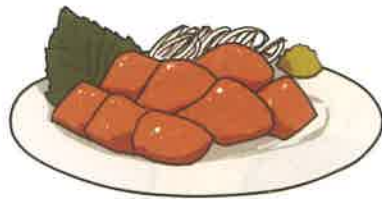
依然として、サルモネラによる食中毒が発生しています。サルモネラは動物の腸などにいる菌です。この菌に汚染された卵や肉を食べると、通常12～36時間の潜伏期間の後、激しい腹痛・下痢・発熱（高熱）などを発症し、乳幼児や高齢者あるいは免疫力が低下している方が感染した場合には重症化することがあります。

サルモネラは熱に弱く、充分に加熱すると殺菌できます。

サルモネラによる食中毒の原因となる食品



生 卵



鳥刺し



生焼けハンバーグ

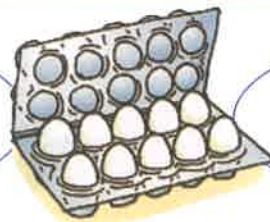


卵を使った丼

※その他、鳥タタキ、オムレツなども原因になることがあります。

今日から出来るサルモネラ食中毒予防方法

肉や卵は表示を確認して、できるだけ新鮮なものを購入しましょう!



卵の殻にヒビが入っているものは、生で食べないようにしましょう!

調理の前、肉や魚を調理したときは石けんでよく手を洗いましょう!



肉料理（ハンバーグ）や卵料理（卵焼き、ケーキ）は充分に火を通しましょう!

乳幼児や高齢者の方は生卵、生肉などを食べないようにしましょう!



※食中毒の症状は、抵抗力の弱い乳幼児や児童・高齢者の場合特に重症化することがあるので、より一層の注意をお願いします。

※万が一、腹痛、下痢、嘔吐などの食中毒の症状があった場合には速やかに医療機関を受診してください。