

食中毒を予防しましょう！

# 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

**point 1**  
食品の購入

寄り道しないで  
まっすぐ帰ろう

消費期限などの  
表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ  
分けて包む

できれば  
保冷剤(氷)  
などと一緒

**point 2**  
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁が  
もれないように  
包んで保存

冷蔵庫は  
10℃以下に  
維持

冷凍庫は  
-15℃以下に  
維持

停電中に庫内温度に  
影響を与える扉の  
開閉は控えましょう

**point 3**  
下準備

冷蔵食品の  
解凍は  
冷蔵庫で

タオルやふきんは  
清潔なものに交換

ゴミはこまめに  
捨てる

こまめに  
手を洗う

肉・魚を  
切ったら洗って  
熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら  
水質に注意

肉・魚は生で食べる  
ものから離す

野菜も  
よく洗う

包丁などの機具、  
ふきんは洗って消毒

**point 4**  
調理

加熱は十分に  
(めやすは中心部分の  
温度が75℃で1分間以上)

台所は  
清潔に

作業前に  
手を洗う

電子レンジを使う  
ときは均一に  
加熱されるようにする

調理を途中で  
止めたら  
食品は冷蔵庫へ

**point 5**  
食事

食事の前に  
手を洗う

盛り付けは  
清潔な器具、  
食器を使う

長時間室温に  
放置しない

**point 6**  
残った食品

時間が経ち過ぎたり  
ちよつとでも怪しいと思ったら、  
思い切って捨てる

作業前に  
手を洗う

手洗い後、  
清潔な器具、  
容器で保存

温めなおすときは  
十分に加熱する  
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように  
小分けする

夏を迎えるこれからの季節は、細菌による食中毒が発生しやすいのが、鶏肉や牛肉に付着する「腸管出血

性大腸菌(0-157、0-111など)や「カンピロバクター」などの細菌による食中毒です。家庭で食中毒が発生しないよう

※厚生労働省パンフレットより

に食材を購入した時から、保存、下準備、調理、そして食べる時まで各段階で細菌やウイルスを「付けない」「増やさない」「やつつける」ことを実践し予防することが大切です。

■「食中毒かな?」と思ったら  
すぐ受診を!

発熱や腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、血便(便に血が混じる)など食中毒の疑いのある症状が出たらすぐに医療機関を受診しましょう。

また、下痢止めの薬の内服は場合によっては危険な場合がありますので、自己判断せずに医師に相談しましょう。

## 家庭での対応方法

- 脱水を起こさないよう水分を十分にとりましょう。また適当な塩分、糖分などの補給にも気を配りましょう。
- 嘔吐がある場合には吐きやすい体位をとり、窒息しないよう(顔を上に向けないなど)留意しましょう。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 43-2836(直通)

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 55-7373(直通)