

今すぐ役立つ! 井戸端会議ネタ その①

食中毒って
どうやったら
防げるか知ってる?



妙な匂いがあるときと、
一口食べて
酸っぱかった
ときは食べない



じゃあ、
どうしたらいいの?



そんな野生の勘だけでは
とても防ぎきれないわ



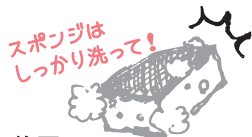
ついでに、
「アウト」な行動、していませんか?
食中毒を招く、

梅雨時期や夏はもちろん、秋冬だって食中毒の危険性があります!
では、何をどうやったら食中毒から家族を守れるのでしょうか?
あなたの食中毒への知識は正しいか、確認していきましょう。



次の質問、「イエス!」と思うものにチェック✓をしてください

- 1 我が家の冷蔵庫は、ギュウギュウ詰めだ
- 2 細菌はマイナス15℃では増えないので、冷凍している食品は安心
- 3 冷凍した食品を早く解凍したい時は室温解凍
- 4 解凍した食品が余ったので再冷凍した
- 5 食器洗い用のスポンジは、泡が残っている状態で後片付け終了
- 6 肉はさっと火を通せば食中毒菌がいなくなる
- 7 帰りの遅い家族のおかずは、そのまま室温で置いている
- 8 忙しい時は肉や魚を触った後、手を洗わずにサラダを作ることがある



左下のリスト、いくつチェックをしましたか?

簡単に解説します。

- 1 詰めこみ過ぎると均一に冷えません。目安は7割程度です。
- 2 マイナス15℃では増えませんが、細菌が死ぬわけではありません。冷凍でも早めに使い切る心がけを。
- 3 室温解凍は細菌が増える危険性があります。解凍は、冷蔵庫か電子レンジで行いましょう。気密性の高い容器を使った流水解凍でもOK。
- 4 冷凍・解凍の繰り返しは、細菌が増える危険性があります。解凍したものはその時使いきりましょう。
- 5 スポンジは使用后、洗剤と流水で十分に洗浄して乾燥を。煮沸するとより確実です。
- 6 肉の加熱の目安は中心部まで75℃で1分以上です。
- 7 調理後の室温放置はキケン! 室温だと15~20分で2倍に増える食中毒菌(O157)もあります!
- 8 肉や魚には食中毒菌がついていることがあるので、触った後は十分に手を洗いましょう。

実はチェックが少ない方が
好成绩です!



詰めこみ過ぎると均一に冷えません。

POINT 食中毒予防には、

食中毒菌を

付けない

- ・しっかり手洗い
- ・調理器具の洗浄消毒

増やさない

- ・食品の保存温度と時間の管理

殺す

- ・十分な加熱

が大事!

秋冬に流行する「ノロウイルス」予防のポイント!

- 1 二枚貝は中心部まで85℃で1分以上加熱
- 2 トイレの後は石けんを使って手洗い(2度洗いがオススメ!)
- 3 自分や家族が下痢をしたり吐いた時は、トイレや汚した場所を塩素系漂白剤で消毒
※アルコールは効果がありません



食中毒かなと思ったら

下痢をする、吐くなど、「食中毒かな?」と思ったら、水分を十分にとり、早めに受診を。かえって悪化することがあるので、自己判断で市販薬を飲まないようにしましょう。特に抵抗力のない子どもやお年寄りには症状が重くなりやすいので、周りが気を付けてあげましょう。

合言葉は…食中毒予防の三原則、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す!」