

2月 8 食中毒を防ごう！

食中毒予防の3原則

付けない

増やさない

やっつける

1. 買い物

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などは汁が他の食品につかないように袋に分けて入れる
- 寄り道せず、すぐ帰る

2. 保存

- 生鮮食品はすぐに冷蔵庫・冷凍庫にしまう
- 肉、魚、卵を触る前後はきれいに手を洗う
- 冷蔵庫は詰めすぎず、7割程度にする

3. 洗浄

- 調理前や生肉、魚を触った後など細目に手を洗う。
- 野菜など食材をよく洗う
- まな板、包丁など調理器具は食材ごとに洗って使う
- ふきんは乾いた清潔なものを使う

4. 加熱

- 肉、魚、卵など内部までしっかり火を通す
- 調理後は長時間室温放置せず、すぐ食べる



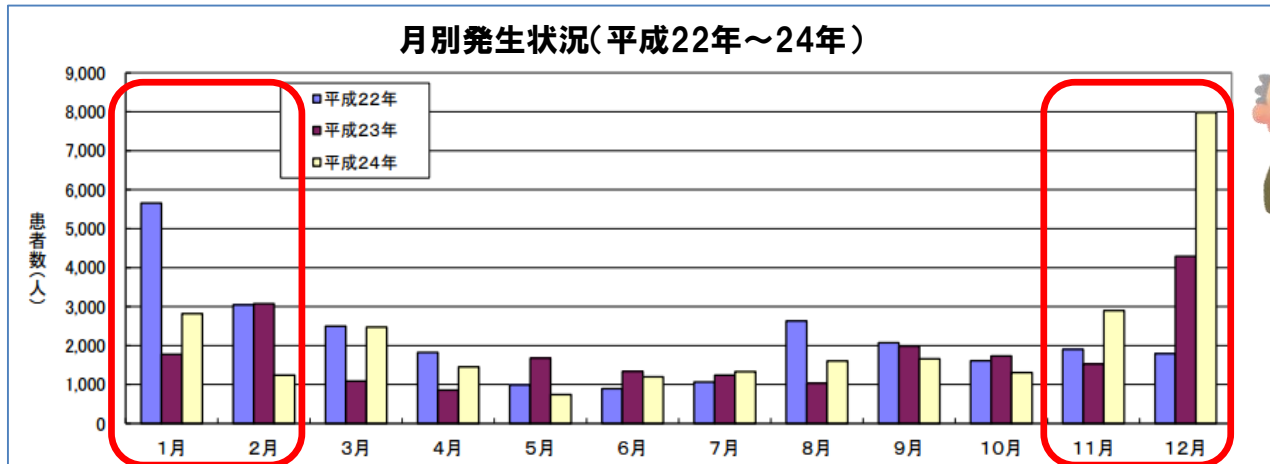
5. 残った食品

- 清潔な容器に入れて、冷蔵庫で保存する
- 温め直すときも十分に加熱する
- 時間がたったもの、怪しいものは捨てる

野菜と肉・魚ではまな板や調理器具を分けましょう！

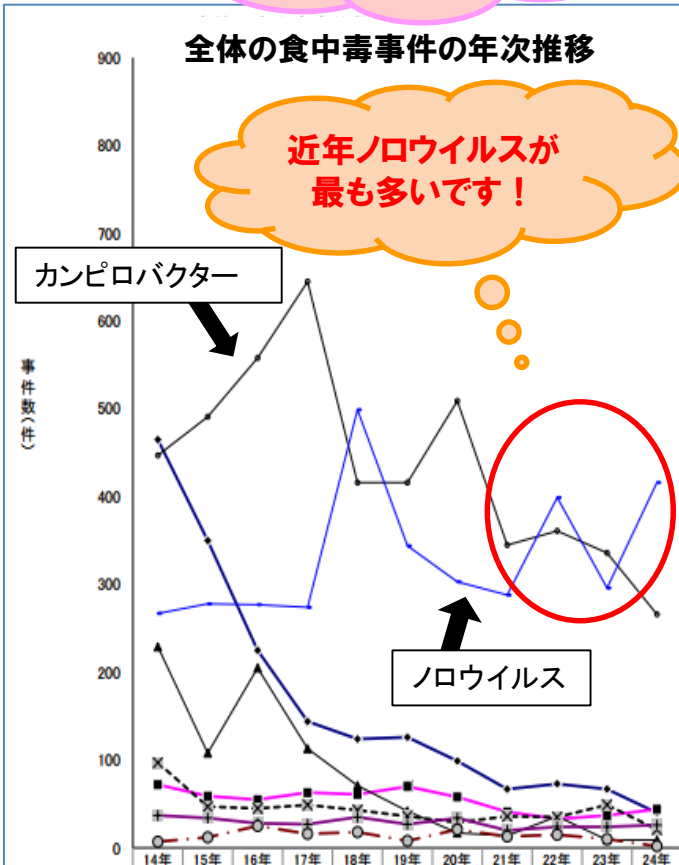
食中毒の発生状況

月別発生状況(平成22年～24年)



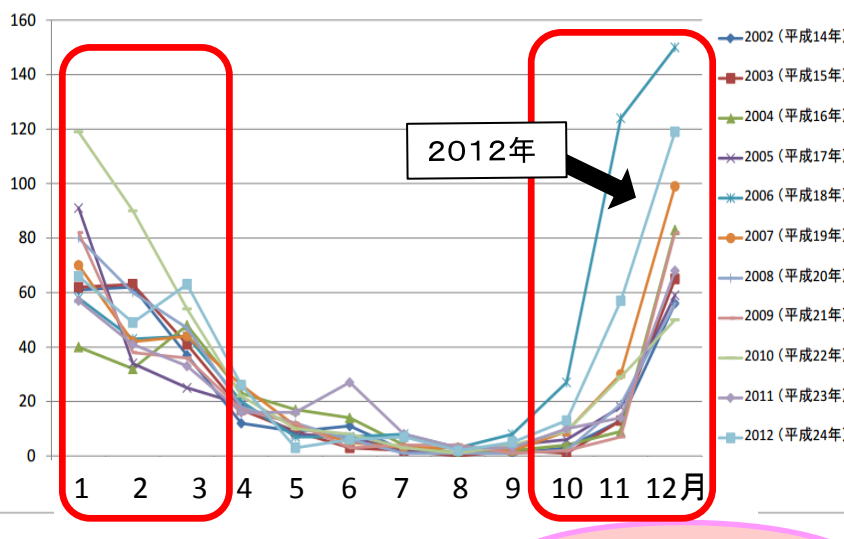
11月～2月の冬場に食中毒が多いことがわかります

全体の食中毒事件の年次推移



近年ノロウイルスが最も多いです！

月別ノロウイルス食中毒事件数(2002～2012年)



主にカキ！

ノロウイルス(二枚貝) 患者数 第1位

飲食物や人から人へ感染流行

感染性が非常に強い

症状: 激しい下痢と嘔吐、倦怠感、

腹痛、発熱、吐き気

高齢者では多数の死者が出ている

予防: 85℃1分以上の加熱。手洗いの徹底

患者の汚物に直接触れない



家庭でのノロウイルス予防

手洗い

- 食事前、トイレ後、調理前後に必ずよく手を洗う
- 石けんでよく洗浄し流水で充分すすぐ(2回)

加熱

- 食品内部までしっかりと加熱する
- 中心温度85～90℃ 90秒間以上加熱する
- カキは生で食べない

消毒

- 調理器具を使用後に煮沸消毒する
- 次亜塩素酸ナトリウム消毒(200ppm)が有効 ⇒ 便座、ドアノブ、手すりなど

ほっこり ゆきみ汁

材料(4人分)

- 大根 1/4本(200～250g)
- にんじん 1/3本(35g)
- しめじ 20g
- だし汁 4カップ
- 淡口しょうゆ 大1

1人分

エネルギー 18kcal
塩分 0.8g



作り方

- 大根をすりおろす
- にんじんをいちょう切りにして、しめじは軸をとる
- だし汁にしょうゆを入れて煮立たせ、にんじんとしめじを入れて煮る
- 大根おろしを加えてできあがり！

寒い冬でもあったまります！白菜や豆腐など好きな具材を入れてみてください！