

○食中毒予防の3原則

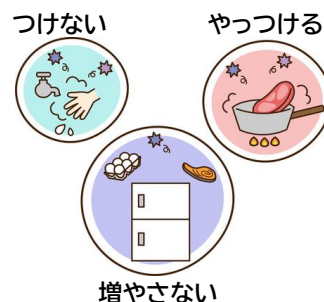
食中毒は、気温や湿度が高い時期に起こりやすくなります。食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

今年も、猛暑になることが予測されていますので、予防対策が必要になります。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は3つのことが原則となります。



食中毒予防の3原則 食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

- ▶ 細菌を食べ物に「つけない」
- ▶ 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ▶ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」



○家庭でできる、食中毒予防の6つのポイント

1. 食品の購入



- ◆ 消費期限等を確認して購入する
- ◆ ビニール袋等にそれぞれ分けて包む
肉汁や魚等の水分が漏れないように持ち帰る。
できれば保冷剤(氷)等と一緒に持ち帰る。
- ◆ 冷蔵や冷凍食品の購入は、買い物の最後にする
購入したら、寄り道せずに早めに帰る。

2. 家庭での保存



- ◆ 冷蔵や冷凍食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫へ
- ◆ 保管は冷蔵庫や冷凍庫の7割程度にする
詰めすぎに注意する。
- ◆ 冷蔵庫 10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持
- ◆ 肉や魚等はビニール袋や容器に入れる
冷蔵庫の中の他の食品に、肉汁等がかからないようにする。

3. 下準備



- ◆ **食品に触れる前に手を洗う！**
- ◆ タオルやふきんは、乾いた清潔なものと交換する
使用したふきんは洗って消毒する。
- ◆ **野菜もよく洗う**
生の肉や魚等の汁が、果物やサラダ等生で食べる物や、調理の済んだ食品にかからないようにする。
- ◆ **生の肉や魚を切った包丁やまな板は、洗ってから熱湯をかけた後に使う**
- ◆ **解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行う**
食中毒菌が増殖する場合があるので、冷凍や解凍を繰り返すのはやめる。
- ◆ **生ゴミ・ゴミはこまめに捨てる**

4. 調理



- ◆ **調理前に手を洗う！**
- ◆ 調理前の食品は、室温に長く放置しない
直ぐに使わない食品は、冷蔵庫に入れる。
- ◆ **加熱して調理する食品は十分に加熱する**
(中心部の温度 75℃で1分以上)
食中毒菌がいたとしても加熱を十分に行うことで、殺菌することができる。
- ◆ **調理を途中で止めるような時は、冷蔵庫に入れる**
再び調理をするときは、十分に加熱する。
- ◆ **電子レンジ用の容器・ふたを使う**
均一に加熱されるようにする。
熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜる。

5. 食事



- ◆ **食事の前に手を洗う！**
- ◆ **清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつける**
- ◆ **調理後の食品は、室温に長く放置しない**

6. 残った食品



- ◆ **残った食品を扱う前にも手を洗う！**
- ◆ 残った料理は冷蔵庫や冷凍庫で保存する。室温に放置しない。
- ◆ 残った食品はきれいな器具、皿を使って保存する。残った食品は早く冷えるように、浅い容器に小分けして保存する。
- ◆ 時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる
- ◆ 残った食品を温め直す時も十分に加熱する(75℃以上)

厚生労働省 リーフレット「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」
<https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/dl/point0709.pdf>



二次元コード

参考: 厚生労働省「家庭での食中毒予防」を加工して作成しています。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/01_00008.html

○食中毒（食後に腹痛、下痢、嘔吐）になった場合

・水分が取れる場合

脱水症状にならないように注意しましょう。可能であれば、経口補水液、なければスポーツドリンクなどを少しずつ飲みましょう。

・症状がおさまらない場合や水分補給が難しい場合 早めに医療機関を受診しましょう。



○環境省熱中症予防情報サイト



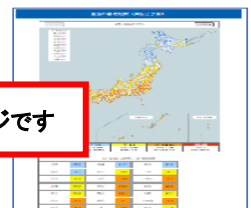
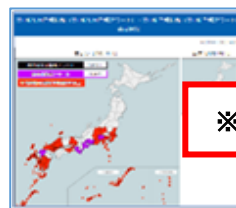
←サイトはこちらになります。

当日と翌日の「熱中症警戒アラート」、
当日の「暑さ指数」が確認できます。

出典: <https://www.wbgt.env.go.jp> より

熱中症特別警戒アラート・
熱中症警戒アラート

暑さ指数(WBGT)



※イメージです

環境省熱中症予防サイトについて、再度お知らせいたしますので、ご活用ください。

熱中症予防対策については、7月1日に発行しました「健康だより Vol. 38」をご覧ください。

ご感想、お問い合わせ、リクエストがございましたら、福祉課福祉健康班までお願いします。

メールアドレス: hukurf@pref.miyagi.lg.jp



【令和7年度 教育庁本庁の衛生管理目標（7月～9月）】

※ 本庁の衛生管理目標ではありますが、本庁以外の所属でもご活用ください。

からだの目標 『暑さ指数(WBGT)チェック！暑さを避け、水分補給で熱中症予防』

こころの目標 『疲れが溜まる時期。夏季休暇で心のリフレッシュ』