

備えて安心



災害時の食品衛生



なりま食品衛生だより第46号 平成25年9月2日発行

練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係 5984-4675 練馬地区 3992-1183 / 石神井分室 3996-0633

大規模な災害が発生した際には、ライフラインが破壊される場合があり、清潔な水、電気、ガスなどの確保が難しくなり、食中毒が発生しやすい状況となります。
災害時こそ、食中毒予防の基本を守り、食中毒を防ぎましょう！

注意点

災害時の食品の取り扱いについて

- ・ 弁当など日持ちしないものは消費期限内であることを確認し、すぐ食べるようにしましょう。
- ・ 食べ残した食品は、思い切って捨てましょう。
- ・ 異常（異味、異臭、変色）を感じたら食べないようにしましょう。
- ・ 食品は温度が上がらない清潔な冷暗所に保管するようにしましょう。
- ・ 水の確保が難しい時は、調理器具や皿などをアルミホイルやラップ等で覆って使うと、水を使わなくてもすみませす。

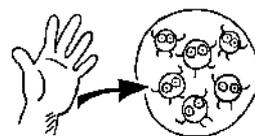


食品の取扱いについて（食中毒予防3原則）

細菌をつけない

災害発生初期段階では、清潔な水の確保が難しく、救助・復旧作業で汚れた手を洗うことが不十分になりがちです。また、手には食中毒の原因となる黄色ブドウ球菌がすみついていることがあります。

「おにぎり」を作る場合は、手で直接接触らずに、ラップで包んで握るなど食品を素手で扱うことは、なるべく避けましょう。



細菌を増やさない

温度管理が悪いと、細菌は時間の経過と共に増えていきます。災害時は、電気が復旧するまで、冷蔵庫が使えませんが、温度管理が難しくなります。そのため、時間管理が衛生状態を保つためのポイントとなります。

食品を、常温で長時間放置しないようにしましょう。



細菌をやっつける

ほとんどの細菌は、加熱すれば死んでしまいます。
食品は中心部までしっかり加熱しましょう。



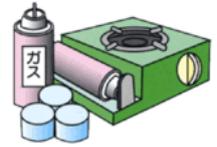
衛生状態を保つために用意しておいた方がよいもの

1 熱源

カセットコンロ

食品をしっかり加熱調理するための必需品です。
加熱調理は、食中毒の発生予防となります。

(日常生活でも使用でき、災害用としてわざわざ用意する必要もありません。)



2 雑貨類・薬品類

消毒用アルコール

ウエットティッシュ

使い捨て手袋

包装用ラップ

栓抜き

ナイフ

割り箸

使い捨て食器

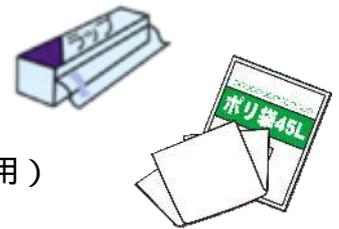
アルミホイル

ビニール袋

スプレー容器

(アルコール噴霧用)

缶切り



3 水

災害時に備え、飲料水を備蓄している方は多いと思います。しかし、水は飲料用だけでなく、手洗いや洗顔などの生活用としても必要です。

復旧・支援活動が本格化するまでの3日間分は、各家庭での備蓄が必要といわれています。

1人が1日に必要とする最低量

飲料用水 3 L (夏場はもっと必要) × 3 日分 = 9 L

4 人家族の場合: 9 L × 4 人 = 36 L

生活用水 10 ~ 15 L × 3 日分 = 30 ~ 45 L

浴槽の水を抜かないでおくとも簡単にためておけます。

(注) 幼児がいる家庭では浴槽に落下しないように対策をとりましょう



簡単! 備蓄法

ローリング・ストック法🔄のススメ



ローリング・ストック法とは、普段の生活の中で使う、ストック可能な食材をいつもの2倍量を購入し、賞味期限の古いものから順に使っていき、ストック量が半分になったら使った分を購入する、という方法です。

使う予定のものを購入するため無駄がなく、また、食品が常に循環するので期限切れがなくなる、というメリットがあります。

ストック食材例

缶詰、レトルト食品、パックご飯、カップ麺、乾パン、お菓子(ビスケット、チョコレートなど)

