

すぐできる! 家庭での食中毒予防

ねりま食品衛生だより第80号 令和5年7月10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/石神井地区3996-0633

“食中毒”というと、飲食店での食事が原因となるイメージが強いですが、家庭の食事でも発生する危険性が潜んでいます。ただし、家庭での発生では症状が軽い、発症する人が少ないと思われがちで、食中毒とは気づかないことも…。今回は、家庭での食中毒予防の方法をお教えます！



保存 冷蔵庫に食品を入れる時



- ✓ 買い物の後、冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰ったらすぐに冷蔵庫、冷凍庫に入れましょう。
- ✓ 肉や魚を下の段に入れ、そのまま食べる食品(サラダやそう菜など)は上の段に入れます。

肉や魚のドリップ(肉や魚から出る汁)が、他の食品にかかってしまうこと(二次汚染)を防ぐためです。

- ✓ 冷蔵庫の中身を詰めすぎないようにしましょう！

詰めすぎると、冷蔵庫の冷却効果が下がります。

冷蔵庫内は7割程度に!
冷凍庫はしっかり詰める
と保冷効果が高まる。



器具の使い分けは、
色、形などで用途を
決めるとわかりやすい!

野菜用

肉用

調理 器具の使い分けで二次汚染防止!

- ✓ 調理前や盛り付け前など石けんで手をしっかり洗います。
- ✓ 野菜はしっかり流水で洗いましょう。
- ✓ 包丁やまな板を、肉用、魚用、野菜用に使い分けます。
- ✓ 調理器具、ふきんは、使ったら洗浄し、熱湯などで消毒!

器具の使い分けや消毒・殺菌で、二次汚染を防ぎましょう。使い分けが難しい場合、市販のまな板シートの活用もおすすめです!

- ✓ 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。

中心部が75℃になってから、1分以上の加熱が目安です。

再加熱する際も、
十分加熱しましょう。
電子レンジで加熱する
際は加熱ムラに注意!



食べる時 盛り付け時にも二次汚染に注意！

- ☑ 食べる前に石けんで手を洗います。
- ☑ 盛り付けの際は、素手ではなく、箸やトングなどの清潔な器具等を使い、食器に盛り付けましょう。
- ☑ 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。

↑ 残った食品は清潔な器具、容器を使って冷蔵庫（冷凍庫）に保存しましょう。

- ☑ 残った食品を温め直すときも中心部まで十分に加熱しましょう。

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しましょう。



番外編

家族でバーベキューや焼肉！どんなことに注意する？



焼く前の生の肉は、肉専用のトングや菜箸などで取りましょう！

生肉、生レバーには食中毒菌がついている可能性が！

生肉にはカンピロバクター、腸管出血性大腸菌（O157など）、サルモネラ等の食中毒菌がついている可能性があり、少量の菌でも食中毒を起こすことがあります。

衛生的な肉の焼き方



表面が焼けたら

肉専用のトングで焼いて



よく焼けたら
肉専用のトングでひっくり返して、焼いて



食べる専用の箸で取りましょう！



焼きあがった面があるのに、肉専用トングでひっくり返して大丈夫？

裏返した後の肉の表面温度は、大腸菌を殺菌する条件を保持しているため問題ありません*。



危ない

*岡崎市保健所が検証した「焼肉を安全に食べるための食肉の取扱い方法の検証」結果より。



キムチやサラダにお肉のドリップがかかると、生肉についている食中毒菌がつくかもしれません。食品を置く位置にも気を付けましょう！