



猛暑と熱帯夜が続いています。昼間のこまめな水分補給とともに、しっかり栄養をとること、そして夜はぐっすり眠って体力を回復できるよう、クーラーや扇風機を上手に使ってください。

3つのポイントで 食中毒を防ぐ！

夏は気温や湿度が高くなりますし、レジャーでバーベキューなど、普段とちがう環境で調理したり食べたりする機会が増えます。そのため、**夏は食中毒が増えます。ご家庭でも、3つのポイントを守って食中毒を防ぎましょう。**

ポイント 2

菌はあつという間に増える

夏場は、 「すぐに冷蔵庫」に入れて

食中毒菌は暖かい場所を好み、どんどん増えます。買ったものや残りものは、すぐに冷蔵庫にしまいましょう。シチューやカレーは温かい状態で放っておかず、鍋ごと水につける、小分けにするなどで冷まします。



- 買い物から帰ってきたら、生ものはすぐに冷蔵庫に！
- 残りものはすぐに冷まして冷蔵・冷凍する
- 再冷凍はしない

ポイント 1

生の肉、魚は要注意！

トングなどの調理器具 分けていますか

生の肉や魚に触れた手や調理器具を介して、食中毒菌が広がる危険があります。

バーベキューでは、生肉に触れたはしやトングで、焼き上がった野菜を取り分けたために、食中毒を起こしたケースがあります。



- 調理器具、特にまな板と包丁は使うたびによく洗う
- 生肉、生魚を扱った調理器具は、洗って熱湯をかけてから、ほかの食材に使用する。肉用、魚用、野菜用と分けられればベスト
- 調理前はもちろん、調理中も生ものに触れたらよく手を洗う

ポイント 3

中途半端な加熱はNG！

表面だけの加熱では 細菌は死滅しません

細菌やウイルスを体内に入れないために、十分に加熱して細菌を死滅させます。ただ、きのこやふぐなどに含まれる自然毒は、加熱しても防げません。「加熱すればOK」という過信は禁物です。



- しんまでしっかり加熱する（中心の温度が75度以上の状態を1分キープ）
- レンジで加熱するときはときどきかき混ぜて、まんべんなく加熱する