



家庭でできる！ 食中毒予防6つのポイント

だんだん気温が上がってくる季節に心配な食中毒は、飲食店だけではなく、家庭でも発生します。家庭でできる食中毒予防について、6つのポイントを紹介します。

① 買い物のとき

- ・消費期限などの表示をチェック！
- ・肉汁や魚介類の水分が他の食材に触れないよう、それぞれ袋に入れるなどして持ち帰りましょう。
- ・冷凍・冷蔵の必要な食品は、最後に買って、寄り道しないで帰りましょう。

期限表示は、製造者が記載した方法で保存した場合の期限です。開封後はできるだけ早く食べましょう。



② 保存するとき

- ・帰ったらすぐ冷蔵庫へ！
- ・肉汁などが他の食品に付かないよう、蓋付き容器などに入れて保存しましょう。
- ・冷蔵庫や冷凍庫は、詰めすぎに注意！※目安は7割程度です。



③ 下準備するとき

- ・台所まわりは常に清潔に！
- ・作業前や、肉・魚・卵などを取り扱った後は、必ず手を洗いましょう。
- ・生の肉や魚を切った包丁、まな板などは、洗浄・消毒した後で次の食品に使いましょう。
- ・解凍は冷蔵庫か電子レンジで！

室温でゆっくり解凍すると細菌が増殖する可能性があります。



④ 調理するとき

- ・もう一度、台所が清潔な状態か確認し、手を洗いましょう。
- ・加熱は十分に！
- ・調理を中断するときは、室温で放置せず、確実に冷ました後、冷蔵庫に入れましょう。
- ・再加熱するときも十分に加熱を！
- ・底が深い鍋はよくかき混ぜて、表面の空気によく触れるようにしましょう。

食中毒を防ぐための加熱のめやすは、中心温度が **75℃以上で1分以上**
※二枚貝など、ノロウイルス汚染の可能性があるものは **85～95℃で90秒以上**

⑤ 食事するとき

- ・食事の前は石けんなどでよく手を洗いましょう。
- ・器具や食器は清潔に！
- ・温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べましょう。
(温かい料理は65℃以上、冷たい料理は10℃以下がめやす)
- ・長時間室温で放置しないようにしましょう。

0157 は室温でも、**15～20分で2倍に** 増えます！



⑥ 食品が残ったとき

- ・手を洗ったあと、きれいな器具や皿で保存しましょう。
- ・早く冷えるよう浅い容器に小分けして、冷蔵庫(冷凍庫)で保存しましょう。
- ・温め直すときも十分に加熱を！
- ・時間が経ちすぎたり、怪しいと思ったときは、思い切って捨てましょう。

味噌汁やスープを温め直すときは **沸騰するまで** 待ちましょう。



自主回収ってご存じですか？

事業者が販売等した食品について、事業者が自ら**食品衛生法**または**食品表示法**違反、あるいはそれらの疑いがあることに気づき、自らの判断で回収を決定、実施することです。

山口県では、県内の事業者が自主回収に着手した際、**県への報告が義務づけられています。**

県では、報告された情報をホームページで公表するなど、自主回収が円滑に進むよう支援します。

報告制度のメリット

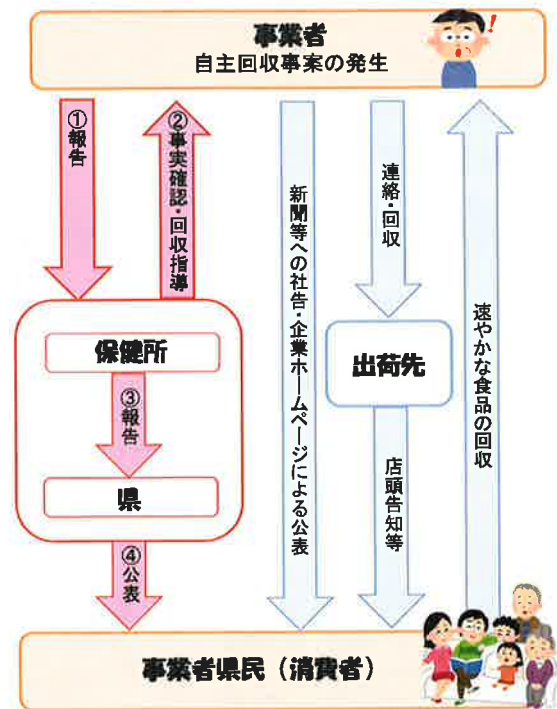
自主回収情報の迅速な収集と適切な公表ができるようになり、**早期回収の促進**と**健康被害の未然防止**が図られます。

●事業者のメリット

- ・製品の回収が促進される。
- ・県民との信頼感がより高まることが期待できる。

●消費者（県民）のメリット

回収終了まで県ホームページに記載されるので、**食品に関わる回収情報**が一目でわかる。



毎月第3日曜日は「食を考える日」です

「食を考える日」とは

県民の皆さんや事業者が**食の安心・安全の重要性を認識し、知識と理解を深めるための取組をする日**として「食の安心・安全推進条例」で定められた日です。

第3日曜日に限らず、家族の都合にあわせて「食を考える日」に取り組んでみませんか？

具体的に何をすればいいの？

- ・家族そろって食事をする
- ・家族で一緒に料理をする
- ・地元の食材を利用する
- ・冷蔵庫の整理をする
- ・食品の表示を注意深く
見てみる など



～ 6月は食育月間です ～

「食でつながる 人づくり 地域づくり」を基本理念とし、一人一人が食の大切さを理解し、正しい知識と判断力を身につけ、健全な食生活を実践することにより、健やかな体と豊かな心を持ったひとづくり、地域づくりを目指します。

<重点課題>

- ・若い世代を中心とした食育の推進
- ・多様な暮らしに対応した食育の推進
- ・健康寿命の延伸につながる食育の推進
- ・食の循環や環境を意識した食育の推進
- ・食文化の継承に向けた食育の推進