

食中毒に注意しましょう！

ボーイスカウト埼玉県連盟
健康・安全委員会

食中毒防止三原則

1. 付けない

生肉や生魚に付着していた微生物が手指や調理器具を介して食品に付き、食中毒をおこすことがあります。手指や調理器具はつねに清潔にし、食品を保存する時は容器に入れるなどの注意を忘れないようにして、汚染を広げないようにしましょう。

2. 増やさない

微生物の多くは温度管理が悪いと時間の経過と共に増えます。また、買った時にすでに食品に付いている事もあるので、以下の点に注意しましょう。

- ・調理された食品は出来るだけ早く食べ、長時間放置しない。
- ・食品は冷蔵して保管する。一般的には10 以下ですが、魚介類は4 以下にする必要がある。
- ・食品を保温する場合は、65 以上で保存する。

3. やっつける

大部分の微生物は熱に弱いので、食品の中心まで十分に加熱することが食中毒予防に有効です。また、食品や調理器具、シンク(流し)や冷蔵庫などは熱湯や塩素系の漂白剤などで消毒することが必要です。

更に、手指を逆性石鹼などの殺菌剤で消毒する。

二次感染防止

良く手を洗う

- ・トイレの後
- ・調理前
- ・食事前 など

下痢をしている場合は便から微生物が検出されないことが確認できるまで、素手で調理済みの食品を触らないようにする。

手指に怪我をして、化膿している時は調理しない。

食器や調理器具は、洗浄後に熱湯をかけたり、塩素系の漂白剤に浸けて消毒する。

患者の下着や衣類を洗浄・消毒する場合、他の家族のものと別にする。

入浴の順番は患者を最後にして、お湯は毎日変える。

もし食中毒にかかったら

通常、「食中毒にかかったかもしれない？」と気付くのは、嘔吐、腹痛、下痢などの症状が表れた場合です。数日前までさかのぼって、同じ食事をした人達に同様の症状があれば、食中毒である確立が高くなります。食中毒の多くは軽い症状で済みますが、時に命に関わる重い症状を起こすことがあります。特に、抵抗力のない幼児や高齢者では脱水症状のほか、気管支内に嘔吐物が詰まることがあるので、十分な注意が必要です。

直ぐ、医師の診察を受ける。

最寄りの保健所に連絡をする。

食品が残っていれば、そのまま冷蔵庫に保存し、買った店のレシート、空容器、包装紙なども保管しておく

嘔吐物が残っていれば、保管しておく。

食中毒を防ぐ6つのポイント（買い物から後片付けまで）

1．購入時

- ・肉、魚、野菜などは新鮮なものを。消費期限など表示に注意を。
- ・肉、魚などは別々にしてビニール袋などに入れ、肉汁を漏らさない。
- ・冷蔵や冷凍が必要な食品は、買い物の最後にする、など。

2．保存

- ・冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったら直ちに冷蔵庫や冷凍庫に。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下が庫内温度の目安。
- ・肉汁などが他の食品にかからないよう、別々の容器に。
- ・肉、魚、卵などを扱う前後に、必ず手洗いを。

3．下準備

- ・作業に入る前、肉、魚、卵などを扱った後は必ず手洗いを。
- ・肉、魚の汁がサラダなど生で食べる食品にかからないように。
- ・生の肉・魚を切った後の包丁で他の食品の処理をしない。
（洗ってから熱湯をかけて使用する）
- ・ラップしてある野菜やカット野菜も流水でよく洗う。
- ・解凍は、料理に使う分だけにする。
- ・包丁、まな板、フキンなどは、使用后直ちに洗剤と流水で良く洗う。
（漂白剤に浸けたり、熱湯をかけたり、煮沸する）

4．調理の時

- ・作業に入る前、必ず手洗いを。
- ・加熱して調理する食品は十分に加熱を。
- ・料理を途中で止める時は、そのまま放置しない、など。

5．食事の時

- ・食卓につく前は、必ず手洗いを。
- ・盛り付けは清潔な手で、清潔な器具を使用、清潔な食器に。
- ・温かい料理は温かいうちに、冷食品は冷たいうちに。
- ・調理前・調理後の食品を放置しない。
（0157は、常温15～20分で2倍に増える）

6．保存

- ・清潔な容器や食器で。
- ・残った食品は、早く冷えるように小さな容器で小分けして。
- ・温めなおす時は、十分加熱を。スープなどは沸騰するまで過熱。
- ・時間が経ちすぎたら、思い切って捨てる。