

報道関係各位

平成 27 年 5 月 26 日

～そのお肉、そのお弁当、大丈夫？生ものには細心の注意を～

「家族を食中毒から守る『3つの原則・6つのポイント』」

気温と湿度が上がるこれからの季節は、食中毒の原因となる細菌が発生しやすくなります。食中毒にかかると、健康な大人でもおう吐や下痢などで苦しい思いをします。まして体力のない子供や高齢者、体の弱い人では、命にかかわることも。今回は、政府広報オンラインより、「食中毒を防ぐ、『3つの原則・6つのポイント』」についてお知らせします。



<関連リンク>

政府広報オンライン／お役立ち情報

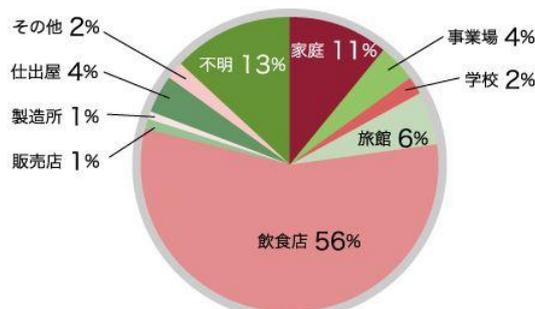
「食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント」

URL:http://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/index.html

家庭に潜む食中毒の危険

食中毒は、飲食店などの外食で発生しているだけでなく、家庭でも発生しています。厚生労働省に報告された発生件数のうち、家庭での件数は約1割にとどまっていますが、家庭での食中毒は、症状が軽かったりする場合もあるため、食中毒であると認識されないケースも少なくなく、実際にはもっと多く発生していると推測されます。食中毒の危険は、家庭にも多く潜んでいるのです。

原因施設別食中毒発生状況
(平成24年)



資料：厚生労働省

食中毒を防ぐ――3つの原則

食中毒は、食べものや調理器具に付着した細菌やウイルスが体内に入ることによって発症します。食中毒を防ぐためには、原因となる細菌やウイルスを食べ物に「つけない」、「増やさない」、「やっつける」という3つの原則を踏まえて対策をとりましょう。

つけない



原則1 《つけない》 洗う・分ける！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食べ物や調理器具を扱う前、おむつ交換の後や動物に触れた後は、必ず手を洗いましょう(手の洗い方は下記)。生肉や生魚など加熱が必要な食べ物と、生野菜など加熱しないで食べる物を、きちんと分ける。加熱しないで食べるものを先に調理するのもひとつの方法。

増やさない



原則2 《増やさない》 低温で保存する！

細菌の多くは摂氏10度以下で増殖がゆっくりとなり、マイナス15度以下で増殖を停止します。生鮮食品やお惣菜などは、購入したら速やかに冷蔵庫へ。ただし、冷蔵庫を過信せず、なるべく早く食べきりましょう。

やっつける



原則3 《やっつける》 加熱を十分に！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。調理器具も、使用後に洗剤で洗ったあとに熱湯消毒を。台所用殺菌剤も効果的。

<関連リンク>

- ・ 政府インターネットテレビ

「つけない！増やさない！やっつける！家族と自分を食中毒から守る予防法」

URL : <http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg6419.html>

細菌やウイルスの付着を防ぐ正しい手の洗い方

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのほすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをぬしり洗いします。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

<関連リンク>

政府広報オンライン／お役立ち記事

「インフルエンザの感染を防ぐポイント『手洗い』『マスク着用』『咳(せき)エチケット』」

URL: <http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>

食中毒を防ぐ——6つのポイント

食品を購入してから、調理して食べ、保存するまでの各段階で、食中毒の原因となる細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ための具体的な方法を紹介します。

①買い物



- ・消費期限を確認する
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- ・肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる
- ・寄り道をしないで、すぐに持ち帰る

②家庭での保存



- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- ・肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがかからないようにする
- ・肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗う
- ・冷蔵庫の温度は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- ・冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない(詰めすぎると冷気の循環が悪くなる)

③下準備



- ・調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
 - ・野菜などの食材を流水できれいに洗う(カット野菜もよく洗う)
 - ・生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする
 - ・生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
 - ・包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全
 - ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける
 - ・冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
 - ・使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる
- 使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する(特に生肉や魚を切ったまな板や包丁)。台所用殺菌剤の使用も効果的。

④調理



- ・調理の前に手を洗う
- ・肉や魚は十分に加熱。中心部を 75℃で 1 分間以上加熱することが目安

<こちらもおすすめ>

- ・政府広報オンライン／お役立ち記事

「ご注意ください！お肉の生食・加熱不足による食中毒」

URL: <http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201005/4.html>

⑤食事



- ・食べる前に石けんで手を洗う
- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は、長時間、室温に放置しない

⑥残った食品



- ・残った食品を扱う前にも手を洗う
- ・清潔な容器に保存する
- ・温め直すときも十分に加熱
- ・時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- ・ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる

「食中毒かな？」と思ったら

お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりした時は、かかりつけの医師に相談しましょう。
おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

<関連リンク>

・内閣府食品安全委員会「食中毒予防について」

URL: <http://www.fsc.go.jp/sonota/shokutyudoku.html>

政府広報オンラインでは、ソーシャルメディアを活用して、より幅広い情報発信に取り組んでいます。
さまざまな国の取組のなかから、“毎日の暮らしに役立つ情報”や“重要な施策の広報キャンペーン”などを日々ご紹介。ぜひ、こちらもご覧下さい。

▼『政府広報オンライン』ソーシャルメディア公式アカウント

Facebook : <http://www.facebook.com/gov.online>

Twitter : https://twitter.com/gov_online

国の行政情報に関するポータルサイト「政府広報オンライン」では、政府の「施策・制度」「取組」の中から、暮らしにかかわりの深いテーマ、暮らしに役立つ情報を、イラストや動画を使って分かりやすい記事でご紹介しています。このたびお届けする「お役立ち News Letter」では、毎号そのうちの一部をピックアップして、みなさまにお伝えしていきます。

▼『政府広報オンライン』トップページ

<http://www.gov-online.go.jp/index.html>

本件に関するお問合せ
内閣府政府広報室 03-3581-7026(直通)