気をつけて！生の肉と加熱不足の肉！！

【生や加熱不足の肉を原因とする食中毒予防法】

その１　肉は十分に加熱する

◆肉を生や半生の状態で食べることは避け、中心まで十分に加熱する。

◆生肉に触れた付け合せの野菜なども十分に加熱してから食べる。

その２　肉を焼くときは専用の箸を使う

◆肉を焼くときは専用の箸やトングを用意して、食べる箸で生肉に触れないよう注意する。

その３　生肉にさわったら、しっかり洗浄・消毒する

◆生肉をさわった後は、石けんを使って丁寧に手洗いをする。

◆生肉の調理に使った包丁やまな板などは、洗剤でよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒する。

前橋市保健所衛生検査課

ＴＥＬ220-5778

ＳＴＯＰ！食中毒！！

食中毒の発生件数がもっとも多いのは飲食店ですが、それに次ぐのが家庭です。家庭での発生は、家族みんなが正しい知識と適切な対応を身につけ、実践することで防ぐことができます。きちんと防いで家族の健康を守りましょう。

～挑戦してみよう！食中毒○×クイズ～

Q1. 新鮮なお肉であれば、生や生焼けで食べても安全である！？

正解
×

新鮮なお肉でも安全ではありません！！ 食中毒の原因となる腸管出血性大腸菌、カンピロバクターなどはもともと、牛、豚、鶏の内臓に存在しているので、肉を加工する際、それらの菌が肉の表面に付くことがあります。新鮮なお肉でも中までしっかり焼いて食べましょう。

Q2. 手洗いで、手の甲より指先の方が洗い残しが多い！？

正解
○

手洗いの際に洗い残しが多いのは指先です！指先のほかに手首や親指の付け根、しわにも洗い残しがみられます。
手洗いは石けんをよく泡立て洗い残しがないよう丁寧に洗いましょう。手洗い後は、きれいなタオルやハンカチ等で拭きましょう。

Q3. 食品は冷蔵庫に保存すれば安心である！？

正解
×

冷蔵庫の過信は禁物です！！冷蔵しても食品に付いた細菌が死滅するわけではありませんので、速やかに食べるようにしましょう。
また、冷蔵庫は詰めすぎると冷気が循環しにくくなってしまいますので、7割程度を目安に整理して保存しましょう。

覚えよう！食中毒予防３原則！！

食中毒菌を
つけない

○調理前、食べる前には手洗いをしっかり行う。
○肉や魚、泥つき野菜などをさわったときも忘れずに手を洗う。
○肉や魚の保存の際は、容器やビニール袋に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする。

食中毒菌を
ふやさない

○買い物から帰ったら、すぐに食品を冷蔵・冷凍庫に入れる。
○調理後は、菌が増える前に、すぐ食べる。
○すぐ食べられない場合は、冷蔵・冷凍庫に入れ、早めに食べる。

食中毒菌を
やっつける

○肉や魚などを加熱料理するときは、中までしっかり加熱する。
○カレーやシチューを温め直すときは、よくかき混ぜながら温め、沸騰するまで加熱する。
○包丁・まな板は、生の肉や魚を切った後、必ず洗浄し、熱湯などで殺菌する。

前橋市保健所衛生検査課
ＴＥＬ220-5778