

油断大敵「食中毒」

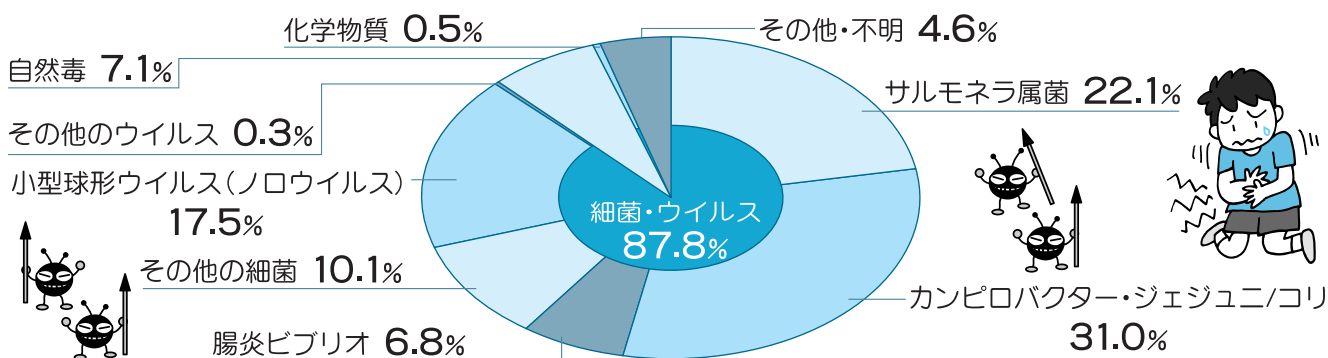
食中毒の原因は、「細菌」や「ウイルス」。

私たちが毎日口にする食品に容易に紛れ込むことが出来るうえ、短時間の間に何万倍にも増殖したり、他へ移ったりと、私たちが知らないうちに健康被害が大きくなってしまふことも少なくありません。

また、最近では暖房機器の普及や食品の大量流通などにより、食中毒は一年を通して発生しやすい状況にあり、より身近な問題となっています。



■食中毒の原因 [食中毒事件の構成割合 (厚生労働省 平成15年食中毒発生状況より)]



■食中毒予防の三原則

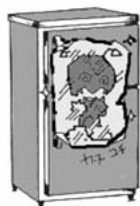
食品や調理器具、手指などに食中毒の原因菌・ウイルスを

つけない



冷蔵庫などで食品をしっかり保存して食中毒の原因菌・ウイルスを

増やさない



食品の加熱や調理器具の殺菌を徹底し、食中毒の原因菌・ウイルスを

殺す



■買い物のポイント -新鮮なものを選びましょう-

生鮮食品は常に新鮮なものを選び、購入後はすぐに冷蔵庫に入れ、早目に食べきるように。大量に買い込みすぎず、食べきれる量だけ買いましょう。また、消費期限・賞味期限の確認も忘れずに。

■食品の保存のポイント -冷蔵庫の過信は食中毒のもと-

冷蔵・冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵・冷凍庫に入れるようにします。その際、詰めすぎないように容量の7割程度におさえましょう。

■調理のポイント -清潔・新鮮・加熱を心がけましょう-

清潔な手で、清潔な調理器具を使い、新鮮な食品を調理すること。加熱調理の場合は十分に火を通し、室温に食品を長く放置しないことが大切です。