



くらし・環境

## 食中毒を予防しましょう

健康増進課(保健福祉センター内) ☎0297・25・2100

### ■食中毒とは？

食中毒とは、食品に付着して増えた食中毒菌を食品等と一緒に食べたり、食品中で食中毒菌が生み出した毒素を食品と一緒に食べることによって起きる健康被害のことをいいます。主に、腹痛、下痢、嘔吐などの急性の胃腸障害を起しますが、細菌の種類によっては、発熱などの風邪のような症状や、神経障害をもたらすこともあります。腸管出血性大腸菌O157を含め、

食中毒は気温が食中毒菌の増殖に適している初夏〜初秋にかけて、発生しやすくなります。ただし、ウイルスが原因となる食中毒は、気温の低い時期でも発生する場合があることから、夏以外の季節も注意が必要です。

### ■食中毒予防3原則を守りましょう

食中毒予防3原則「つけない・増やさない・やっつける」を守ることが大切です。具体的には、次のようなことに気をつけて取り扱い、家庭でのバーベキューや焼き肉も安全に楽しみましょう。

#### ①原因菌を「つけない」

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、こまめに手を洗いましょう。包丁やまな板など、肉や魚な

どを取り扱った調理器具は使用するごとに洗剤で洗い、殺菌します。また、生肉を扱ったトングや箸は食べるときに使わないようにしましょう。

#### ②原因菌を「増やさない」

細菌の多くは、10℃以下で増殖のペースがゆっくりとなり、マイナス15℃以下で増殖が停止します。肉や魚などの生鮮食品は購入後、すみやかに冷蔵庫に入れてください。

#### ③原因菌を「やっつける」

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、しっかりと加熱(75℃で1分以上)して食べましょう。牛、豚および鶏の肉、レバーなどを生または加熱不十分で食べると食中毒菌を生きたまま取り込むことになり、食中毒症状を引き起こします。食肉の生食による食中毒は、子どもや高齢者に限らず発生しており、重症化すると命に関わることもあります。



くらし・環境

## もったいない！

谷和原庁舎生活環境課 (内線3306)

### 30・10(さんまる・いちまる)運動を実践しよう！

「30・10運動」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品(食品ロス)を減らすために、家庭での食品の管理や外食のときの食べきり、または持ち帰りを推進する運動のことです。

#### ■家庭で実践！

○毎月10日、30日に冷蔵庫の中身を確認・整理して、傷みやすいものや、消費期限の近いものから使い切るようにしましょう。

○買い物の際には買い過ぎないように、食べきれぬ量を購入するようにしましょう。

○料理は食べきれぬ量を作るようにしましょう。

○野菜の皮や茎を使った料理や、残った料理をアレンジするなど食材を上手に使いましょう。

※レシピはクックパッドの「消費者庁のキッチン」(<https://cookpad.com/recipe/list/10421939>) ぴゅぷさまな料理が公開されています。

#### ■外食で実践！

○外食のときは適量注文を心がけ、料理が残ってしまったら十分に加熱さ

## 減らそう！食品ロス

れた料理などは持ち帰りができるのかお店の方に確認してみましょう。※刺身などの生ものは避け、衛生面には十分注意しましょう。

#### ■賞味期限と消費期限の違い

食品の期限表示は「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。どちらも表示されている保存方法で保存した場合の、開封前の期限です。開封した食品は早く使い切るようにしましょう。

○賞味期限は品質の劣化が比較的遅い食品に表示されている「おいしく食べられる期限」であり、それを超えてもすぐに食べられなくなるわけではありません。賞味期限を超えた食品は、見た目や臭いなど個別に判断しましょう。

○消費期限は品質の劣化が早い食品に表示されている「食べても安全な期限」のことです。期限を過ぎたものは食べないようにしましょう。

