

家庭における食中毒の予防について

今般の新型コロナウイルスの影響により、ご家庭での調理や、テイクアウトの総菜等を食えることが増えることが考えられます。以下のポイントに注意して、食中毒を予防しましょう。

★食品の購入・保存

- ・生鮮食品は、新鮮なものを用いる。
- ・冷蔵や冷凍など必要な温度管理を行う。
- ・肉や魚などは、ビニール袋などに入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがかからないようにする。



★調理

- ・調理前に手を洗う。
- ・生の肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べる食品や調理済食品にかからないようにする。
- ・包丁やまな板等は、生の肉や魚などを調理した後に使用する場合には、洗浄をきちんと行い、熱湯・塩素等で十分に消毒してから使用する。
- ・加熱すべき食品については、十分に加熱を行う（食品の中心温度を75℃以上で1分間以上）。



★食事

- ・食卓につく前に手を洗う。
- ・調理後の食品は、室温に長く放置しない。
- ・残った食品を温め直す際も、十分に加熱する。



疲労・睡眠不足・栄養の偏りなどがあると、免疫が低下して感染しやすくなります。十分な睡眠・バランスの良い食事で免疫を高めましょう。