

## 食中毒に注意しましょう！

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが食中毒を引き起こすこともあるので気を付けましょう。



家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。

家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

## 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

- ★食品の購入 → **消費期限**などの表示をチェック！
- ★家庭での保存 → すぐに冷蔵庫に入れ、容量の**7割**程度に  
(省エネのためにも冷蔵庫は詰めすぎないようにしましょう)
- ★下準備 → タオルやふきんは**こまめ**に変え、まな板も清潔に
- ★調理 → **加熱**は十分に  
(目安は食材の中心部分の温度が**75℃**で**1**分間以上)
- ★食事 → **長時間**室温(常温)に放置しないようにしましょう
- ★残った食品 → 早く冷えるように容器に**小分け**にすることや温めなおすときは十分に**加熱**しましょう



## ゼロ密を目指しましょう

**3密**(密閉・密集・密接)はそれぞれ**一つだけ**でも感染のリスクを高めるため、「**ゼロ密**」を目指しましょう。

有効な換気方法について

- ◆ **2方向**の窓を**数分間**、**全開**にする。
- ◆ **1時間**に**2回以上**行う。



こまめな換気を心がけましょう