

／お元気ですか？／
～保健師さんの健康チェック～

6月

食中毒予防！

屋島総合病院 保健師

渡部 和代さん

毎年梅雨の頃から食中毒の被害がニュースになります。最悪の場合、命にもかかわる食中毒。しかし一方で、適切な対応をすればこれらの細菌を撃退することができます。「つけない」「増やさない」「殺す」の3原則で食中毒から身を守りましょう。

つけない

●石けんでしっかり手洗いをする。水が使えない場合は、アルコール手指消毒剤などを使用する。

●まな板は肉・魚・野菜用を分ける。

●生の肉や魚を扱ったら、手や調理器具をこまめに洗う。

増やさない

●冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に設定する。

●冷蔵庫に食品を詰め込みすぎない。

●温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べる。

殺す

●食品の中心部まで85℃で1分以上、しっかり加熱する。

●調理器具やふきんなどは殺菌・消毒をする。