

報道関係各位

平成 26 年 5 月 13 日

～細菌やウイルスの増殖が活発になる季節～

「食中毒を防ぐための注意点」

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入して増殖することによって発生します。暖かく湿度が高いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になります。そこで今回は、内閣府政府広報室が運営する政府広報オンラインより「食中毒を防ぐための注意点」についてお伝えします。

食中毒予防の 3 つの原則

食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」という 3 つのことが原則となります。これからの季節、アウトドアでのバーベキューなどでも実践してみてください。

◆「つけない」

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、調理前や生鮮食品を取り扱う前などには、必ず手を洗いましょう。

◆「増やさない」

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

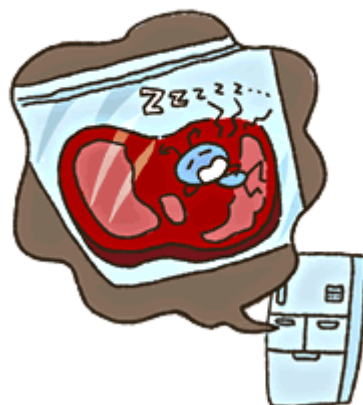
◆「やっつける」

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。

つけない



増やさない



やっつける



食中毒予防を実践するための6つのポイント

食中毒予防は、食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、食中毒予防の3原則、つまり、どのように細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくかにあります。ここでは、3原則を実践する6つのポイントを紹介します。

ポイント	実践例
買い物	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 消費期限を確認する ➤ 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う 
家庭での保存	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する ➤ 肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがかからないようにする 
下準備	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う ➤ 野菜などの食材を流水できれいに洗う(カット野菜もよく洗う) ➤ 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全 
調理	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 調理の前に手を洗う ➤ 肉や魚は十分に加熱 
食事	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 食べる前に石けんで手を洗う ➤ 清潔な食器を使う 
残った食品	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 残った食品を扱う前にも手を洗う ➤ 清潔な容器に保存する 

<さらに詳しい食中毒予防の情報はこちらから>

・食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント

URL: http://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/index.html

・ご注意ください！ お肉の生食・加熱不足による食中毒

URL: <http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201005/4.html>

政府広報オンラインでは、ソーシャルメディアを活用して、より幅広い情報発信に取り組んでいます。さまざまな国の取組のなかから、“毎日の暮らしに役立つ情報”や“重要な施策の広報キャンペーン”などを日々ご紹介。ぜひ、こちらもお覧下さい。

▼『政府広報オンライン』ソーシャルメディア公式アカウント

Facebook : <http://www.facebook.com/gov.online>

Twitter : https://twitter.com/gov_online



国の行政情報に関するポータルサイト「政府広報オンライン」では、政府の「施策・制度」「取組」の中から、暮らしにかかわりの深いテーマ、暮らしに役立つ情報を、イラストや動画を使って分かりやすい記事でご紹介しています。このたびお届けする「お役立ち News Letter」では、毎号そのうちの一部をピックアップして、みなさまにお伝えしていきます。

▼『政府広報オンライン』トップページ

<http://www.gov-online.go.jp/index.html>

本件に関するお問合せ

内閣府政府広報室 03-3581-7026(直通)