

## 特集2

# 自宅で実践する食中毒予防対策

コロナ禍でいわゆる「おうち時間」が増え、自宅での調理や食品のデリバリーを利用する機会が増えています。気温や湿度が高いこの時期は食中毒が発生しやすいため、食品の取り扱いには十分な注意が必要です。

食中毒菌が繁殖した食品を食べると、下痢や嘔吐<sup>おうと</sup>、発熱などの食中毒症状が出る場合があります。この機会に家庭での食中毒予防対策について、注意事項を確認してみましょう。



## 料理の持ち帰り(テイクアウト)や宅配(デリバリー)を利用するときの注意点

### 1 すぐに持ち帰る



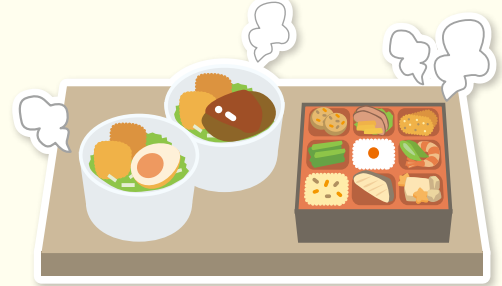
高温や直射日光に注意し、早めに持ち帰りましょう。

### 2 しっかり手を洗う



食べる前には必ずしっかり手を洗いましょう。

### 3 すぐに食べる



購入後はすぐに食べましょう。  
すぐに食べられない場合は、必ず冷蔵庫で保存しましょう。

## 調理をするときの注意点 ～食中毒予防の三原則～

### 食中毒菌やウイルスを

#### 1 つけない



調理をする前、肉・魚を触った後、食事の前は手をよく洗いましょう。

肉と加熱せずに食べる野菜などで調理器具を使い分けたり、野菜の後に肉を切るなど調理の順番を工夫したりしましょう。

#### 2 増やさない



調理品は室温に放置せず、冷蔵庫で保管しましょう。

解凍は常温ではなく、冷蔵庫で行いましょう。

#### 3 やっつける



肉は中心部の色が変わるまでしっかり焼きましょう。  
特にひき肉・味付け肉・成形肉は内部にも食中毒菌がいる可能性が高いので、注意して焼きましょう。  
また、カレーやシチュー、煮物などの食品を温めなおす際は、沸騰するまでしっかり加熱しましょう。

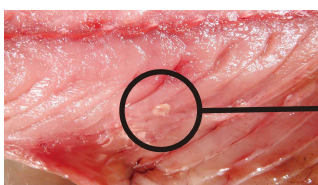
## アニサキスにご注意ください

料理で使用する程度の食酢や醤油<sup>しょう</sup>、わさびなどでは死滅しません

アニサキスは魚介類に寄生していることが多い寄生虫です。アニサキスが寄生した生の魚介類を食べた場合、食中毒症状が出る場合があります。

### 特に注意すべき魚介類

サバ、カツオ、サンマ、サケ、イカ、アジ



サバに寄生し、とぐろを巻くように丸まった状態



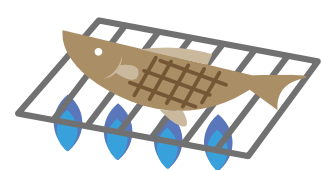
摘出したアニサキス

### 食中毒症状

食後数時間～10数時間後に激しい腹痛、嘔吐などを発症

### 予防対策

- 取り除く・・・生魚をさばく際は、アニサキスがないかよく見て除去しましょう。特に内臓は早めに除去しましょう。
- 冷凍する
- 加熱する



詳しくは食の安全ヨコハマWEBをご覧ください。

