

下京のひびき

市民しんぶん下京区版

6・15

推計人口	男	女
74,338人	34,421人	39,917人
世帯数	37,643世帯	

(平成16年5月1日現在)

梅雨の季節です

食中毒にご注意を!



梅雨の季節を迎え、食中毒の発生しやすい時期となりました。食中毒は、飲食店などの食事が原因だと思われがちですが、ご家庭の食事でも食中毒は起こります。安全な食生活を送るために食中毒予防のポイントについてご紹介します。

買い物

1. 生鮮食品は新鮮なものを選ぶ。
2. 消費期限などの表示をチェックする。
3. 刺し身や冷凍食品は、買い物の最後にする。

食品の保存

1. 冷蔵庫の詰め過ぎに注意する(庫内の7割程度まで)。
2. 生の肉や魚はビニール袋や容器に入れて、他の食品に汁がかからないようにする。
3. 先に買ったものから使う。

料理中

1. 調理前や肉、魚、卵などを扱ったときはしっかり手洗いをする。
2. 冷凍食品は室温で解凍しない(冷蔵庫、電子レンジなどを使うこと)。
3. 加熱するとき、食品の中心部まで十分に熱が通っているか確認する。
4. 肉や魚を切った後の包丁やまな板は、熱湯で洗浄する。
5. 調理前・調理後の食品は室温で長く放置しない。
6. 調理済みの食品は、2時間以内に食べるように心掛ける。

食中毒の原因菌である病原性大腸菌O157は15~20分で2倍に、主に魚介類が原因で発生する食中毒菌の腸炎ピブリオは、10分程度で2倍に増えます。



食中毒予防のポイントを守って、日々健康な食生活をお過ごしください。

料理後

1. 時間が経ち過ぎたり、おかしいと感じるものは、思い切って捨てる。
2. 台所に残飯を残さず、きれいに片付ける。
3. ふきん・タワシ・スポンジなども細菌の巣になりやすいので、洗浄・消毒に心掛ける。



であいふれあい町衆のまち いきいき下京

