

食中毒予防の原則

食中毒予防のポイント

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、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。

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。

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、体内へ侵入することによって発生します。

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。

食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、

- ▶細菌を食べ物に「付けない」
 - ▶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を「やっつける」
- という3つのことが原則となります。

