

# わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



## 安全で健康的な食生活を送るために

第3次高知市食育推進計画では、具体的な取組のひとつとして「安全な食生活を送るための取組」を推進するとしています。

生活食品課では、市民が安全で健康的な食生活を送るために、食中毒に関する知識を得て、自らの判断で、より安全な食品を選択し、衛生的に取り扱うことで、生涯を通じて健康を損なわないよう、情報発信しています。

食中毒を予防しましょう



高知市保健所キャラクターホケちゃん

## 食中毒予防の3原則

### 菌をつけない!

- 必ず手を洗いましょう。
- 包丁やまな板は、よく洗い、必要に応じて消毒しましょう。
- 食品は、他の食品と区別して保存しましょう。

### 菌を増やさない!

- 冷蔵庫で保管しましょう。
- 生食用魚介類は4℃以下で保管しましょう。
- できるだけ調理後2時間以内に食べましょう。

### 菌をやっつける!

- 85℃～90℃以上 90秒以上、中心部までしっかり加熱しましょう。
- 電子レンジで加熱するときは、途中でかき混ぜて全体を十分加熱しましょう。

## 正しく手を洗いましょう

- 手洗いは衛生の基本です。調理前、魚介類・食肉等を取り扱った後、トイレの後には必ず殺菌・消毒効果のある液体せっけんで手を洗いましょう。



## 最新食中毒事件上位は…アニサキス、カンピロバクター、ノロウイルス※

※厚生労働省「平成30年食中毒統計調査」

原因	主な原因食品等	食中毒予防のための注意点
アニサキス	サバ・カツオなどのさしみ やたたき	新鮮なものを選び、目視で確認して取り除く。 冷凍を解凍したさしみを選ぶ。しっかり加熱する。
カンピロバクター	主に加熱不十分な鶏肉料理	しっかり加熱する。鶏肉の生食をしない。 生肉と、調理した食品を同じ調理器具で取扱わない。
ノロウイルス	調理担当者の手洗い不足・ 二枚貝の加熱不足	正しい手洗いをする。調理担当者の健康管理をする。 しっかり加熱する。



8月は食品衛生月間、安全な食生活について考えてみよう!