

# 8月は食品衛生月間です！

夏期は、例年、細菌性食中毒が全国的に多発しており、大規模食中毒の発生も心配されます。食品は中心部までしっかりと加熱し、できるだけ早く食べきりましょう。  
お肉の生焼けは特に危険です。

## 食中毒予防の三原則



- ①食品はなるべく加熱し、なま水、なま物を避け、特に食肉類の生食はやめましょう。
- ②食品の加熱調理は、中心が75℃1分以上となるよう十分に加熱しましょう。
- ③健康に留意し、調理前と調理中は、こまめに手洗いをしましょう。
- ④冷蔵・冷凍が必要な食品は、室温に放置せず、素早く冷蔵庫で保管しましょう。
- ⑤冷蔵庫の開閉は少なく、庫内を整理し、効率のよい冷却を心掛けましょう。
- ⑥必要な量だけ調理し、調理後はできるだけ早く食べきりましょう。
- ⑦食器、包丁、まな板、ふきんなどの調理器具は、常に清潔に保管しましょう。

## 健康食品と上手に付き合うために！

今年の3月に健康被害があった健康食品が自主回収されました。法律に基づき、自主回収があった場合には国に届出が義務付けられています。厚生労働省の食品衛生申請等システムで自主回収の情報を知ることができます。

健康食品とは一般的に健康に良いことをうたった食品全般のことをいいます。本来、健康の維持・増進の基本は「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。安易に健康食品で栄養の偏りや生活習慣の乱れを解決しようとせず、食事、運動、休養の質を高めるための補助的なものとして、健康食品を上手に利用することが重要です。

利用時は以下のことに注意しましょう。

- ①医薬品との飲み合わせにより予期せぬ副作用をもたらすことがあるので、気を付けましょう。
- ②体に異変を感じたら、医師や薬剤師等専門家に相談しましょう。
- ③健康食品の摂取に依存せず、栄養のバランスのとれた食事をとるよう心がけましょう。
- ④錠剤・カプセル状の健康食品は過剰摂取になりがちです。  
多種類の摂取は控えましょう。



厚生労働省  
「食品衛生申請等システム」▶

