

安心・安全を守るために

食中毒に注意しましょう!!



食中毒予防 3大原則

初夏から秋にかけての蒸し暑い季節は細菌が繁殖しやすく、腸管出血性大腸菌(O-157・O-26など)やキャンピロバクターなどの細菌による食中毒が多くみられます。

・ **菌をつけない** = 洗浄・消毒

手にはいろんな雑菌が付着しています!
手洗いを徹底しましょう!!

- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- 食卓につく前
- 残った食品を扱う前



調理器具は清潔に
しましょう

まな板・包丁・ふきんなどは
使用の都度、洗浄、消毒し、
よく乾燥させましょう



・ **菌をひやさない** = 低温保存

- 食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存する
ことが重要です!
- 肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後できるだけ早く
冷蔵庫に入れましょう!
- 調理後は室温に長時間放置せず早く食べましょう!

冷蔵庫は
10°C以下
に維持

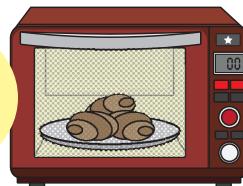


冷凍庫は
-15°Cに
維持

・ **菌をやっつける** = 加熱処理

- ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するため、
肉や魚はもちろん、野菜なども加熱すれば安心です!
特に肉料理は、**中心部を75°Cで1分以上加熱**することが目安です。
- 肉や魚、卵を使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯を
かけて殺菌しましょう!

電子レンジを
使うときは
均一に加熱
されるようにする

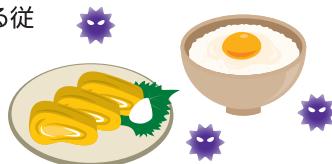


大人に比べ、子どもは抵抗力が
低いので特に注意です!!

主な食中毒菌の特徴

サルモネラ菌

- 鶏、豚、牛などの家畜やペットの腸管に生息しています。特に鶏肉、鶏卵を汚染することが多く、熱や酸には弱いが低温や乾燥に強い性質があります。
- 主な原因食品は、鶏卵を使用した食品(だし巻き、マヨネーズ、卵かけご飯など)です。
- 通常、人から人へ感染することはありませんが、二次汚染という形で感染することがあります。そのため、食品の調理や製造にかかる従事者は注意が必要です。



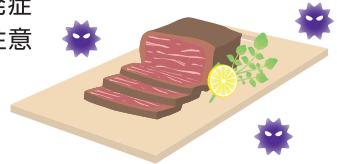
キャンピロバクター

- 鶏や牛などの腸管に生息しています。家畜の腸管内に生息していることが多いため、解体処理をするとき二次感染の可能性があります。
- 主な原因食品は、生あるいは加熱不十分な鶏肉や調理過程の不備で二次汚染された食品などです。
- 低温、低酸素でも生息可能で、少ない菌数でも発症する可能性があります。食中毒菌として最も発生件数が多いです。



腸管出血性大腸菌

- 病原性大腸菌の一種で、ベロ毒素を产生する大腸菌(O-26・O-111・O-157・O-128)です。これらの菌に汚染された食物(肉やレバー)を生、あるいは加熱不十分な状態で食べて感染することが多いです。
- 感染力が非常に強く、少ない菌数でも発症する可能性があります。また、毒素の強いベロ毒素を产生し、脳症など重篤な合併症を発症することもあるので、注意が必要です。



黄色ブドウ球菌

- 人や動物に常在するブドウ球菌の一種で、人の手や鼻の中、傷などに生息しています。特に傷口が化膿している手指に多く生息するため、調理する人の手や指に傷や湿疹がある場合は注意が必要です。
- 主な原因食品は手指を介して汚染された食品(おにぎり・弁当・生菓子など)です。
- 増殖の時にエンテロトキシンという毒素を产生し、人に危害を及ぼします。この毒素は100℃で30分加熱しても分解されません。



食中毒の予防原則

原則その1

つけない!

調理を始める前、ご飯を食べる前には必ず手を洗いましょう。また、生の肉、魚を扱ったまな板や包丁は使用の都度洗い、加熱せずに食べる食材に菌を付着させないようにしましょう。



原則その2

ふやさない!

細菌は高温多湿な環境で活発に増殖します。そのため、食べ物を購入後はできるだけ早く冷蔵庫などの低温で保存しましょう。
※低温でも菌はゆっくり増殖するため、過信せずに早めに食べる事が大事です。

原則その3

やっつける!

ほとんどの細菌やウイルスは加熱により死滅します。食材の中心部を75℃の熱で1分加熱することが目安です。調理器具にも菌が付着しているため、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。

食中毒の感染を防ぐためには、定期的な検査を受けましょう。