

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



その1 菌をつけない=洗う

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
- おむつを交換したり、動物に触れた後
- 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
使用的の都度、洗浄、消毒し、
よく乾燥させましょう



その2 菌をふやさない=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!

低温でも菌は
ゆっくり増殖するため、
過信せずに早めに
食べることが大事です。



その3 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℃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!

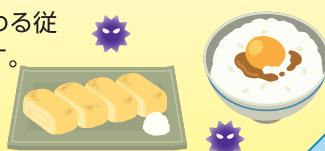


大人に比べ、子どもは
抵抗力が低いので特に注意です!!

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。



腸管出血性大腸菌

- 病原性大腸菌の一種で、ベロ毒素を生産する大腸菌(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生産し、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。



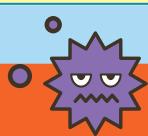
キャンピロバクター

- 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。



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生産し、人に危害を及ぼします。この毒素は100°Cで30分加熱しても分解されません。



食中毒菌が増殖する条件

栄養

ヒトにとって栄養となる食品は、細菌にとっても栄養源となります。調理器具類では、食品の残りや、汚れが細菌にとって栄養源となります。



水分

細菌は食品中の水分を利用して増殖するため、適量の水分の存在が不可欠です。



温度

ほとんどの細菌は、10~60°Cで増殖し、36°C前後で最もよく発育します。

栄養と水分と温度の3つの条件が揃い、時間が経つと、細菌が増殖し食中毒が発生する可能性が高くなります!

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。



一般社団法人

京都微生物研究所

本 部：TEL.075-593-1444
福知山支所：TEL.0773-23-7311
豊岡支所：TEL.0796-26-8072
滋賀営業所：TEL.077-567-2777

<https://kml.kyoto/>
お問い合わせはこちら
https://kml.kyoto/toi_hokin/