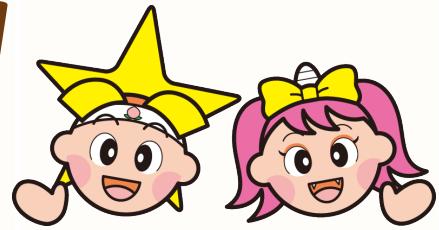


！ 食中毒を防ごう！



毎日のちょっとした工夫で防げます

正しい知識と習慣で、食中毒を予防しましょう！

1 しっかり手洗い

- ・調理前、食事前、トイレの後は必ず
- ・石けんで30秒しっかり洗う



2 食材は清潔に

- ・生肉、魚は他の食品と分ける
- ・使った包丁、まな板はすぐに洗う



3 冷凍・冷蔵を正しく

- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下
- ・扉の開閉は短時間で



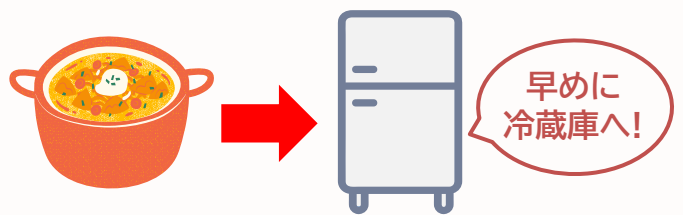
4 しっかり加熱

- ・中心部までしっかり火を通す(75℃で1分以上が目安)



5 作り置きに注意

- ・長時間の常温放置はNG
- ・早めに食べるor冷蔵保存
- ・調理済みの食品は小分けに



POINT

“つけない・増やさない・やっつける”

つけない



手洗い・器具の洗浄で菌をつけない

増やさない



適切な温度管理で菌を増やさない

やっつける



しっかり加熱して菌をやっつける



こんな時は注意!



夏場(気温が高い)

気温や湿度が高いと、菌が増えやすくなります。



お弁当・作り置き

長時間の持ち運びや保存は特に注意が必要です。



冷蔵庫の詰めすぎ

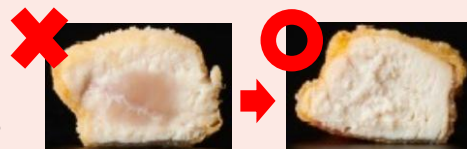
冷気の循環が悪くなり、湿度が上がります。

△こんな食中毒に注意！

カンピロバクター(細菌)

- ・加熱不十分な鶏肉料理などが原因で発生します。
- ・鶏肉は生で食わずに中心部までしっかり加熱しましょう。

鶏のから揚げを調理した時の画像

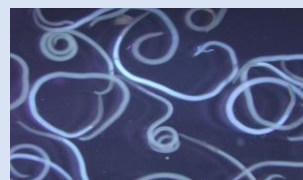


(出典:食品安全委員会)

アニサキス(寄生虫)

- ・内臓に寄生しているアニサキスは、鮮度が落ちると、内臓から身の部分に移動します。
- ・新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除きましょう。

魚に寄生するアニサキス



黄色ブドウ球菌

- ・おにぎりやお弁当などが原因で発生します。
- ・化膿を起こす代表的な細菌です。手指に傷や化膿のある人は、調理をしないようにしましょう。

おにぎりやお弁当で多く発生！



食品別の取扱いポイント！

肉



食中毒の原因:カンピロバクター、腸管出血性大腸菌(O157等)、サルモネラ

- ・中心部まで**しっかり火を通す**(75℃で1分以上)。
- ・鶏刺しや鶏たたき等、生や加熱不十分な料理は提供しない。
- ・原材料の肉は、他の食品を汚染しないよう容器に入れ、離して保管する。

魚



食中毒の原因:アニサキス、腸炎ビブリオ、ヒスタミン(細菌が産生する化学物質)

- ・アニサキスは、**冷凍**(-20℃で24時間)または**加熱**(60℃では1分、または70℃以上)でやっつけよう！
- ・腸炎ビブリオは、生魚を**水道水で良く洗って**菌を洗い流すのが効果的！
- ・ヒスタミンが産生されないよう、生魚は**冷蔵庫や冷凍庫で保存**する。

卵



食中毒の原因:サルモネラ

- ・購入後は**冷蔵庫で保存**する。
- ・調理の直前に割り、**割った後はすぐ使う**。
- ・調理の際は十分に加熱する。