



## 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

増やさない

(迅速・温度管理)

つけない(清潔)

食中毒菌を

やっつける

(加熱・殺菌)

- 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。

### ☆トピックス☆

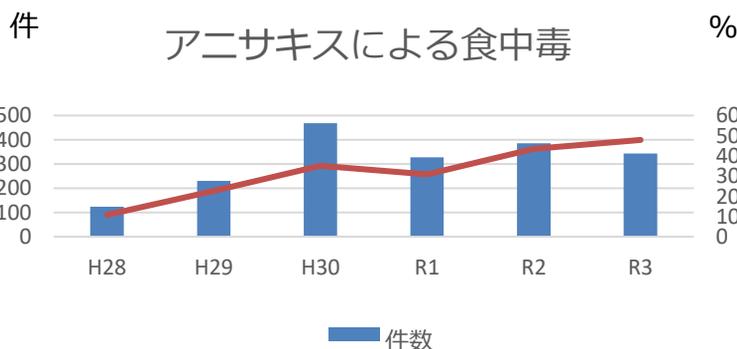
近年、アニサキスという寄生虫を原因とした食中毒が増加しています。

全国食中毒事件数  
4年連続 第1位

## アニサキスによる食中毒に注意！！

イカやサバなどを調理する際、内臓にアニサキス幼虫を発見した場合は、ていねいに取り除くとともに、筋肉内(魚の身の部分)にも入っていないかよく確認しましょう。  
-20℃以下で24時間以上冷凍するとアニサキス幼虫は死滅します。生で食べる魚介類は、できるだけ冷凍しましょう。

※注意：通常の料理で用いる程度のお酢、ワサビ、しょう油などではアニサキスは死滅しません。



アニサキス幼虫の拡大写真  
(下関保健所提供)