

# 食中毒にご用心!!!



食中毒の発生件数が最も多いのは飲食店ですが、家庭でも食中毒は発生しています。ひとりひとりの正しい知識と適切な対応で、食中毒は防げます。

## 食中毒予防の3原則をしっかりと守りましょう

### つけない(清潔)

手を洗いましょう。

まな板、包丁などの器具は使用の都度、きれいに洗きましょう。

焼き肉の時、焼く箸と食べる箸は別にしましょう。

食品の保存は密封容器に入れたり、ラップしたりしましょう。



### 殺す(加熱・殺菌)

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、中心までしっかり加熱しましょう

目安は中心温度が75℃30分!

ふきんやまな板、包丁などの調理器具もよく洗って熱湯で殺菌しましょう。



### 増やさない

#### (迅速・温度管理)

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。

冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。



## 夏に向けて!!

夏祭り、花火大会、海水浴など、外でバーベキューや焼き肉をする機会が増える季節。食中毒をおこすことのないように、次のことに十分注意して楽しんでください。

こんなことを意識して・・・

- ★生のお肉には食中毒を起こす細菌※が付いている可能性がある!
- ★でも、よく焼けば細菌は死滅するので安全!

※ 腸管出血性大腸菌(O157)、カンピロバクター、サルモネラなど

注意するポイントは・・・

1. 食肉類は、購入から調理までの間、細菌が増殖しないよう低温保存(10℃以下)に努めること
2. レバーなどの内臓や食肉などを加熱不十分な状態や生で食べないこと
3. 腸管出血性大腸菌(O-157)などの細菌は加熱すると死滅するので、食肉や内臓などを調理する際には、中心部まで十分に加熱すること(75℃、1分以上)
4. 食中毒にかかった場合には、特に乳幼児やお年寄り、死亡したり重い症状になることがあるので、周りの方も含め注意すること
5. 生肉にさわったら手をよく洗うこと
6. 生肉を扱った tong、箸などをサラダなどの調理に用いないよう、調理器具の扱いに注意すること(お肉を焼く箸と食べる箸はいっしょにしない!)

