

# 食中毒に気をつけましょう

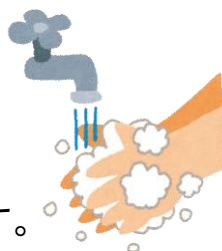
湿気が多い日本の夏は、細菌にとって繁殖に最適の季節です。これからの季節、食中毒には十分に気をつけたいものです。食中毒は一年中発生していますが、5月頃から増え、やや涼しくなる10月までピークが続きます。食中毒の中で、9割が細菌やウイルスによるものです。

## ～食中毒予防の三原則～

### 1. 菌をつけない

○食品を取り扱う前に、手を丁寧にしっかりと洗いましょう。

○肉・魚を取り扱ったまな板・包丁など調理器具はよく荒い、次に使用する前に、熱湯をかけて使用しましょう。できれば、「肉・魚用」と「野菜用」に使い分けた方が安心です。



### 2. 菌を増やさない

○生ものは、食べる直前に冷蔵庫から出すようにしましょう。

○生もの・調理した料理は早めに食べるようにし、保存する場合は冷蔵庫・冷凍庫にすぐしまいましょう。



### 3. 菌をやっつける

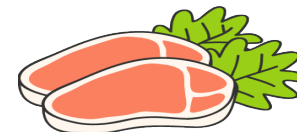
○まな板・包丁などの調理器具は、漂白剤や熱湯で定期的に消毒しましょう。

○料理するときは、中心まで十分加熱しましょう。目安は中心温度75℃1分間以上(汁物は沸騰するまで)です。



## 肉類

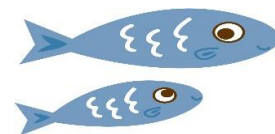
・カンピロバクター  
・病原性大腸菌



牛・豚・鶏肉から検出されやすい。感染した肉類を切った包丁を介して、他の食品への感染が起こりやすい。

## 魚介類

・腸炎ビブリオ菌  
・ノロウイルス



腸炎ビブリオ菌は、夏に多く、海水温が15℃を超える海に生息する。ノロウイルスは、冬の牡蠣が原因となることが多い。

## 生卵

・サルモネラ菌



ニワトリなどの家畜や河川などに存在する。30～40℃の環境で活発に増殖する。

## 缶詰など

・ボツリヌス菌



ビン詰め、缶詰、真空パックなど空気のないところでも生息する。

## お弁当など

・黄色ブドウ球菌



食材に付着していたり、人の皮膚や傷口などに存在する。