

# 夏場に起こりやすい 食中毒に注意！

梅雨から夏場にかけては気温や湿度が高くなり、細菌が繁殖しやすくなります。

この時期に起こりやすいのが細菌性食中毒です。カンピロバクターやサルモネラ、

腸炎ビブリオなどは食品中で菌が増えることで、また、黄色ブドウ球菌やセレウ

ス菌などは、菌が増えるときに発生する毒素によって食中毒を起こします。どちらも

食品の味やにおいに変化はなく、事前に発見することは難しいため、予防が大切です。

## ★ 食中毒予防の三原則



### <その1>菌をつけない（清潔）

○外から帰った時、トイレを使用した後、調理の前、食事の前と後には必ず手を洗う。

○清潔な手と清潔な器具で調理する。

・つめを切る。手に傷がある時はビニール手ぶくろなどを使う。

・肉、魚、卵を調理した後は、手を洗ってから次の調理にとりかかる。

・まな板で切るとき、生で食べるものは先に、加熱前の肉や魚は後で切る。

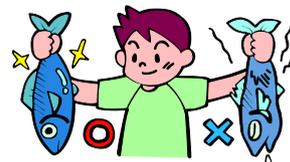
・使用した調理器具はきれいに洗い、よく乾燥させてから片づける。



### <その2>菌をふやさない（迅速・冷却）

○生ものは手早く調理する。調理したものは早く食べる。

○冷やして保存する。（10℃以下）冷蔵庫には食品をつめすぎない。



### <その3>菌を殺す（加熱）

○食品の中心部（85℃以上が1分間保てるくらい）まで十分に加熱する。

