

# 食中毒のこと

梅雨時期（5～6月）や夏（7～9月）は湿気や気温が高く細菌が増えやすいため、細菌性の食中毒の発生件数が増加しています。食中毒をおこす細菌は、土の中や水、人や動物の皮膚や腸の中にも存在していて特別な菌というわけではありません。そのため、食品を作る途中で菌がついてしまったり、家庭で料理したものを温かい部屋に長い時間おいたままにしておくと細菌が増えてしまいます。日頃から食中毒の予防を心がけましょう。

## 食中毒の3原則

- ①つけない ②増やさない ③やっつける

食中毒菌は栄養、水分、温度の条件が揃うと時間とともに増殖します。

## 増殖させないための温度管理のポイント

- ①原材料は戸棚、冷凍、又は冷蔵設備に適切な温度で保存すること。
- ②調理後直ちに提供される食品以外の食品は、食中毒菌の増殖を抑制するために、10℃以下又は65℃以上で管理すること。
- ③加熱調理後、食品を冷却する場合には、食中毒菌の発育至適温度帯（約20℃～50℃）の時間を可能な限り短くするため30分以内に中心温度を20℃付近（または60分以内に10℃付近）まで下げるよう工夫をする。
- ④加熱調理食品は中心温度計を用いる等により、中心温度が75℃で1分以上（二枚貝等ノロウィルス汚染のおそれのある食品の場合は85℃～90℃で90秒間以上）またはこれと同等に以上まで加熱されていることを確認する。

次頁 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント（厚生労働省ホームページより抜粋）を参考にされて下さい

# 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point ①

## 食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒

point ②

## 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

point ③

## 下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point ④

## 調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point ⑤

## 食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point ⑥

## 残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」