

**食中毒に　　　注意！**

**黄色ブドウ球菌**

握り飯、乳・乳製品など

【対策】手指の洗浄

手荒れや傷のある人は直接触れ

ない。

低温保存

**サルモネラ菌**

生肉、特に鶏肉と卵を汚染。

【対策】十分な加熱

　　　　低温保存

**ボツリヌス菌**

缶詰、瓶詰、真空パック用品

【対策】容器の膨張している缶詰や

真空パック食品は食べない。

**腸炎ビブリオ**

海産魚介類など

【対策】魚介類は真水でよく洗う。

60℃ 10分で死滅

**食中毒菌の種類**

**腸管出血性大腸菌**

食肉加工品など

【対策】十分な加熱（75℃ 1分以上）

**カンピロバクター**

食肉（特に鶏肉）、生野菜など

【対策】調理器具の熱湯消毒、乾燥

　　　　十分な加熱（75℃ 1分以上）

**ウェルシュ菌**

多種多様の煮込み料理（カレー、煮魚など）

【対策】食品の保存は10℃以下か

55℃以上を保つ

**セレウス菌**

ピラフ、スパゲティ、食肉、野菜など

【対策】作り置きしない

穀類の食品は室温放置はせず、

8℃以下または55℃以上で保存





夏は温度、気温が高く食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい季節です。食中毒は　　　　飲食店で起こりやすいものと思われがちですが、家庭でも多発しています。そして、風邪や寝冷えだと思ってしまい、食中毒だと重症化してしまう恐れがあります。しっかりと予防　　して楽しい夏を過ごしたいですね！







家庭で出来る5つの

食中毒予防ポイント♪

**購入**

食品はできるだけ新鮮なものを選びましょう。また、消費期限についチェックしておくと良いですよ！







**食中毒予防**

**3原則！！**

**・付けない**

**・増やさない**

**・やっつける**

**保存**

購入した食品はできるだけ早く冷蔵庫に！

冷蔵庫に入れるのは7割程度にし、10℃以下を維持、　　　冷凍庫は－15℃以下に維持しましょう。あまり詰め込むと温度が上がってしまいます！！

肉・魚類の汁が他の食品につかないようしっかり袋に入れて保存を。

**調理**

しっかりと手を洗ってから開始！

生肉の生食は控え、肉は十分に加熱（中心温度75℃ 　　1分以上）しましょう。

まな板は肉・魚用と生食の野菜などは一緒にしないことが大切です！

**食事**

しっかりと手を洗ってから！

長時間室温に放置しないように気を付けてください！

**残った食品**

少しでもあやしいと思ったら廃棄。

温めなおしは十分に（75℃ 1分以上加熱）しましょう！

清潔、衛生的にすることが大切です♪3原則をもとにした家庭で出来る食中毒予防を5つ　　　ご紹介します！！

**「加熱すれば大丈夫！」は間違い！？**

「加熱すれば、大丈夫・・・」そんな風に考えていませんか？確かに、十分な加熱により多くの菌は死滅します。しかし、100℃ 30分の加熱に耐える菌もいます！それは、黄色ブドウ球菌やボツリヌス菌、ウェルシュ菌、セレウス菌です。菌は芽胞や毒素を生産し食中毒の原因となります。

では、どうすればよいのでしょうか？

家庭で出来る５つの食中毒予防ポイントを実践してみてください！菌をまず、　　つけないことで食中毒を予防しましょう！加熱による殺菌の過信は禁物です！！

同志社女子大学　公衆栄養学教室