

菌をつけない



©岡山県「ももっち」

☑手洗いを徹底しましょう

- ・トイレの後、調理開始時、盛りつけの前、生の肉・魚・卵を触った後などは、手洗いをしましょう。
- ・洗い残しがないように、爪を切り、指輪・腕時計は外しましょう。

☑調理する人の健康管理をしましょう

- ・下痢・嘔吐などの症状がないか、手指に傷はないか確認しましょう。
- ・エプロンなどは清潔なものを着ましょう。

☑調理器具は用途別に使い分け、よく洗浄消毒しましょう

- ・まな板や包丁などは肉・魚・野菜・完成品用など用途別に使い分けましょう。



食中毒予防の 3 原則

菌を ふやさない

☑食品の保管は冷蔵庫を活用しましょう

- ・食品は細菌が増えにくい **10℃以下**か**65℃以上**で保管しましょう。



☑調理後はできるだけ早く食べましょう

- ・前日調理はせず（下処理含む）、調理後は概ね**2時間以内**を目安に喫食しましょう。



菌を やっつける

☑よく加熱しましょう

- ・中心部**75℃1分以上**が目安です。



©岡山県「うらっち」

厚生労働省HPの手洗い動画はこちら！！



URL:<https://www.youtube.com/watch?v=z7ifN95YVdM>

食材ごとの取扱ポイント

肉



原因となる食中毒菌：

腸管出血性大腸菌（O157等）、カンピロバクター、サルモネラ

- 中心部まで**しっかり火を通す**（75℃1分）。
- 鳥刺しやたたき等、肉類を生や加熱不十分な状態で提供しない。
- 調理に使用した器具は、他の食材に用いる前に洗浄・消毒する。
- 保存する際は肉汁で他の食品を汚染しないよう容器に入れ、一番下の段で保管する。

魚



原因となる食中毒菌など：腸炎ビブリオ、ヒスタミン

- すぐに**冷蔵庫や冷凍庫に保存**する。
- 生魚は真水でよく洗う（腸炎ビブリオ対策）。
- 加熱の際はしっかりと火を通す。



卵



原因となる食中毒菌：サルモネラ

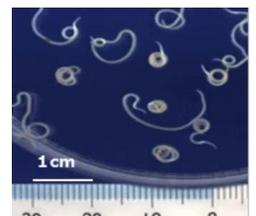
- すぐに**冷蔵庫に保存**する。
- 調理の直前に割り、**割った後はすぐ使う**。©岡山県「ももち」
- 調理の際は十分に加熱する。
- お年寄りや小さな子どもなど、抵抗力の弱い人への生卵の提供は控える。

特にご注意！アニサキスによる食中毒

サバやイカなどの生鮮魚介類に寄生しているアニサキスによる食中毒が多く発生しています。

飲食店営業・魚介類販売業のみなさんへ

- 新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除いてください。
- 刺身で提供する鮮魚は、目視で確認して、アニサキス幼虫がないことを確認してください。
- 冷凍（-20℃で24時間以上冷凍）または、加熱（60℃では1分、または70℃以上）をすることで殺すことができます。



厚生労働省ホームページより
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuunitsuite/bunya/0000042953.html>