

県民のみなさんへ 夏を乗り切る

# 食中毒予防の

# 三原則



©岡山県「ももっち」

## 菌をつけない

- 重要なのは「衛生的な手洗い」！  
調理開始前、生の肉を触った後などは、しっかり手洗いしましょう。
- 調理器具は「衛生的に管理」！  
包丁・まな板などの調理器具は、食材、調理工程が変わるごとに、十分に洗浄しましょう。

## 菌を増やさない

- 温度と時間を管理しよう！  
食品を 10～60℃の温度帯（危険温度帯）に置いたままにすると、食品についての細菌がぐんぐん増えてしまいます。  
調理した食品は冷蔵庫に保管し、調理後はできるだけ早く食べましょう。

## 菌をやっつける

- 中心部までしっかり加熱しよう！  
食肉などに付着している多くの有害な細菌は、75℃で1 分間の加熱で死滅します。
- アニサキスは冷凍や加熱でやっつけよう！  
アニサキスには冷凍や加熱が有効です。  
食酢での処理、塩漬け、醤油やわさびを付けてもアニサキスは死滅しません。

# こんな食中毒に注意！

## カンピロバクター（細菌）

- 家畜など多くの生物に生息し、特に鶏の保菌率が高いです。
- 鶏刺しなどの生肉や加熱不十分な鶏肉料理などが原因で発生します。
- 鶏肉は生で食べずに**中心部までしっかり加熱**しましょう。

鶏のから揚げを調理した時の画像

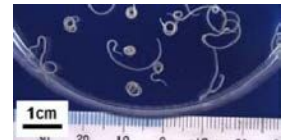


（出典：食品安全委員会）

## アニサキス（寄生虫）

- アニサキスは、サバやアジなどの魚の内臓に寄生しています。
- **新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除き**ましょう。
- 筋肉部分にアニサキスがないか**目視確認**しましょう。

魚に寄生するアニサキス



（出典：食品安全委員会）

## 黄色ブドウ球菌

- 化膿を起こす代表的な菌です。菌が食品中で増殖する際に発生する**毒素**が、食中毒を起こします。
- **手指に傷や化膿のある人は、調理しない**ようにしましょう。
- おにぎりは**ラップ**を使ったり、お弁当の盛り付けも**素手で触れない**ように、工夫しましょう。
- 夏場は食べるまで**冷媒**などを使って**温度管理**をしましょう。

夏場におにぎりやお弁当で多く発生！



# 食品別の取扱いポイント！



食中毒の原因：**カンピロバクター、腸管出血性大腸菌（O157等）、サルモネラ**

- 中心部まで**しっかり火を通す**（75℃で1分間）。
- 鶏刺しや鶏たたきなど、生や加熱不十分な料理は提供しない。
- 原材料の肉は、他の食品を汚染しないよう容器に入れ、離して保管する。



食中毒の原因：**アニサキス、腸炎ビブリオ、ヒスタミン（細菌が産生する化学物質）**

- アニサキスは、**冷凍**（-20℃で24時間）または**加熱**（60℃では1分、または70℃以上）でやっつけよう！
- 腸炎ビブリオは、生魚を**水道水で良く洗って菌を洗い流す**のが効果的！
- ヒスタミンが産生されないよう、生魚は**冷蔵庫や冷凍庫で保管**する。



食中毒の原因：**サルモネラ**

- 購入後は**冷蔵庫で保管**する。
- 調理の直前に割り、**割った後はすぐ使う**。
- 調理の際は十分に加熱する。