

6月度衛生対策「基本をおさえて食中毒予防」

梅雨から夏にかけて細菌による食中毒が増えてきます。

食中毒菌は食器や食物など身近にあるものに潜んでいますので、これからの季節は特に口にするものに注意を払いましょう。

食中毒菌の発育には3つの要素が必要

【栄養分】

食品や残菜、有機物汚れは細菌の栄養になります。調理器具類についての食品や汚れも細菌の栄養となります。高タンパク質食品(肉類や魚類等)は、細菌にとって最良の栄養源です。

【水分】

細菌は水に溶けている栄養分を分解して摂取するため、水分のない食品では増殖することはできません。

【温度】

細菌の増殖には温度が最も大きな要素となります。すべての細菌はそれぞれ増殖に適した温度(至適温度)と、増殖温度範囲があります。一般に15℃～40℃が適温帯で、35℃前後でよく増殖します。

食中毒を発生させないためには...



つけない



増やさない



やっつける

- ◎調理の前、食べる前によく手を洗う
- ◎まな板や包丁は食材が変わる度に洗う
- ◎調理に使ったお箸は食事時に使用しない
- ◎食品を保管する時は、他の食品に触れないよう包装する

- ◎調理器具は使用后よく洗い乾燥させる
- ◎食品は低温(10℃以下)で保管する

- ◎調理する時は75℃1分以上加熱する
- ◎調理器具や手指を消毒する(熱湯、アルコール、次亜塩素酸ナトリウム等)



\*その他にできること

- 危険と感じたら、思い切って捨てる。
- なるべく生食をしない。
- ペットに触れた後もよく手を洗う。

