

食中毒を予防しましょう！！！！

気温と湿度が高くなる夏場は、細菌による食中毒が急増します。食中毒の原因となる菌を体内に取り込まないように注意しましょう。

食中毒菌増殖の3要素



細菌に適した温度は一般的に15℃～40℃で、35℃前後でよく増殖する

調理器具についた食品の汚れや、高タンパク質食品(肉・魚)は、細菌にとって最高の栄養源のため、増殖しやすい

細菌は水に溶けている栄養分を分解して摂取するため、水分が多いと、増殖しやすい

食中毒予防の3原則

原因となる菌を...

つけない

- 基本は手洗い



※調理前、食事前、トイレの後、おむつ交換後、ペットに触った後など

- 調理器具を使い分ける

※肉や魚介類用、野菜と果物用、調理済み食品用と使い分けると安全

ふやさない

- お弁当や購入した食品は、早めに食べる
- 冷蔵庫・冷凍庫でしっかり保存する



※冷蔵庫は10℃以下で繁殖の速度が遅くなり、冷凍庫は-15℃以下で繁殖が停止するため、設定温度を確認

やっつける

- 食材は全て中心部まで加熱する



※肉などは中心部を75℃以上で、かつ1分以上加熱

- 調理器具の消毒

※熱湯や塩素系漂白剤が有効