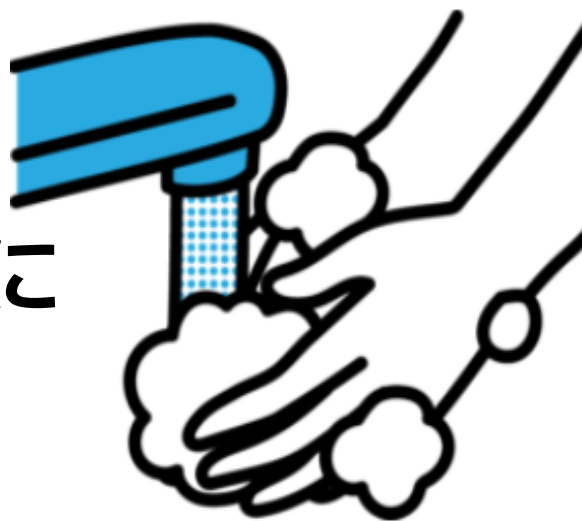


おいしく、安全に。

食中毒予防のために できること



食中毒予防の3つの原則

菌をつけない



清潔

- ✓ しっかり手洗い
- ✓ 食品の取扱いは衛生的に！

菌をふやさない



迅速・冷蔵

- ✓ 調理後はすぐに提供
- ✓ すぐに食べない時は冷蔵保存！

菌をやっつける



加熱

- ✓ 75℃で1分以上の加熱調理
- ✓ 中心部まで加熱



夏は“食中毒”が増えやすい季節

暑さと湿気で、菌がぐんぐん増えちゃう！

しっかり予防して、暑い夏を乗り切ろう

©岡山県「ももっち」

岡山県・保健所

Instagram

岡山県生活衛生課の公式
インスタグラムはこちら

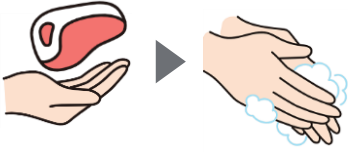


登録をお願いします！

食中毒を防ごう！かんたんQ & A

Q 1 菌をつけないためにできることは？

衛生的な手洗い



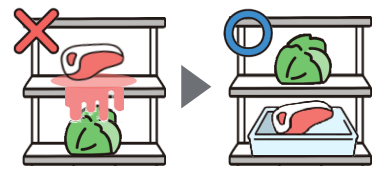
- ✓ 生肉を触ったあと
- ✓ 盛り付けのまえ など

調理器具の洗浄



- ✓ 食材が変わるごとに
- ✓ 調理工程が変わるごとに

食品どうしの汚染を防ぐ



- ✓ 生肉は容器に入れる
- ✓ 生肉は冷蔵庫の最下段に保管

Q 2 菌が増えやすい温度帯は？

調理品を室温に置きっぱなしは超キケン！



Q 3 菌をやっつける加熱条件は？

多くの有害な細菌が死滅する条件は…

加熱の目安

75℃1分

中心部まで
加熱



(からあげの写真 出典：食品安全委員会)

食中毒 かんたんずかん

カンピロバクター



生のとり肉などに生息！
少ない菌でも食中毒に



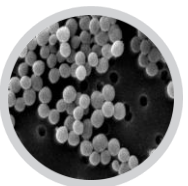
ウェルシュ菌



酸素が少ない場所が大好きな菌
酸素の少ない鍋の底で増殖！
煮込み料理の放置で多く発生



黄色ブドウ球菌



手のキズにひそんでいる！
おにぎり・お弁当で多く発生



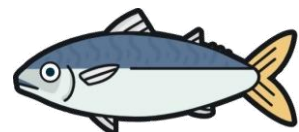
アニサキス（寄生虫）



体長2～3cm

サバ、アジ、イカ等の魚介類の内臓に寄生
新鮮な魚を選び、すぐ内臓を除去！

冷凍(－20℃24時間)で死滅



(細菌の写真 出典：食品安全委員会)