

# 食中毒を

# 予防しましょう！

No.R3-02

(R3.6.4 発行)

- 梅雨の時期から夏（6月～8月）にかけては、気温も湿度も高くなり、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすい時期です。
- 食中毒予防3原則を実施して、食中毒を防ぎましょう！

## どうして食中毒になるの？

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。

## 食中毒菌発育の3要素

### 栄養

食品や残菜だけでなく、調理器具類についた食品や汚れも細菌の栄養となります。特に高タンパク質の食品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、水分のある食品で増殖します。

### 温度

温度は細菌を増殖させる最も大きな要素となります。一般に、細菌の発育に適した温度帯は、20℃～50℃とされています。

# 食中毒予防の3原則

つけない = 洗う！



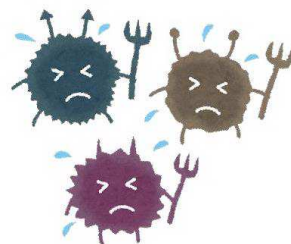
- 生の肉や魚、卵など食材を取扱う前後は手を洗い、まな板などの器具も使用の都度清潔にしましょう。



ふやさない = 低温で保存する！



- 食べ物に付着した細菌を増やさないために、低温で保存しましょう。
- 冷蔵庫を過信せず、早めに食べましょう。



やっつける = 加熱！



- ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、加熱して食べれば安全です。
- 食品の中心部まで75℃で1分以上しっかり加熱しましょう。

(政府広報より抜粋)