

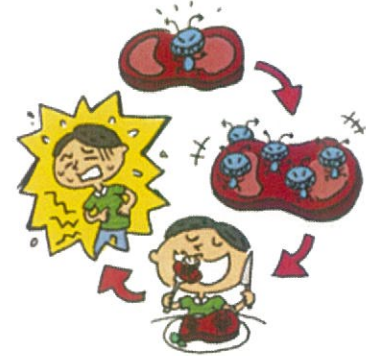
食中毒について

1. 細菌性食中毒の特徴

(1)細菌性食中毒は、6～8月に多く発生します。

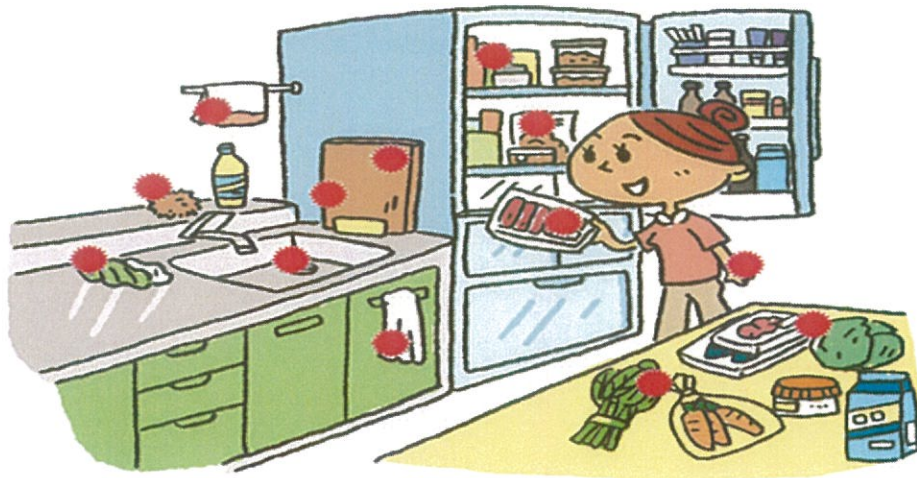
(2)細菌の代表的なものは、

- ①腸管出血性大腸菌(O157、O111など)
 - ②カンピロバクター
 - ③サルモネラ菌
- です。



(3)細菌の特徴

- ①細菌の多くは室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。
- ②湿気を好むため、毎年梅雨時に細菌性の食中毒が増えます。



2. 予防の三原則

食中毒は、その原因となる細菌が食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。
食中毒を防ぐための3原則は、

- ①細菌を食べ物に「**つけない**」
- ②食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」
- ③食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」

です。

3. 具体的な対策

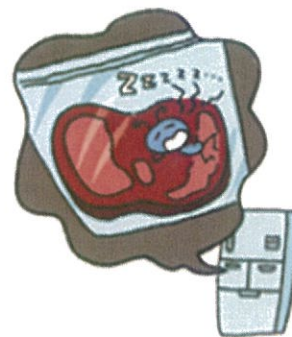
(1) 細菌を食べ物に「つけない」

- ①衛生的な環境で調理する。
- ②新鮮な原材料を使う。
- ③調理器具は、洗剤でよく洗った後、熱消毒を定期的に行う。
- ④せっけんを使い、こまめに手洗いをを行う。
- ⑤ネズミ・ハエ等の侵入を防ぐ。



(2) 食べ物に付着した細菌を「増やさない」

- ①低温で保存する(5℃以下で冷蔵する。)
- ②調理してから食べるまでの時間をできる限り短くする。



(3) 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

- ①十分加熱する。(中心温度75℃で1分以上)



4. その他

「アニサキス」による食中毒の予防

別添「アニサキスによる食中毒を予防しましょう」(厚生労働省)による。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000042953.html>