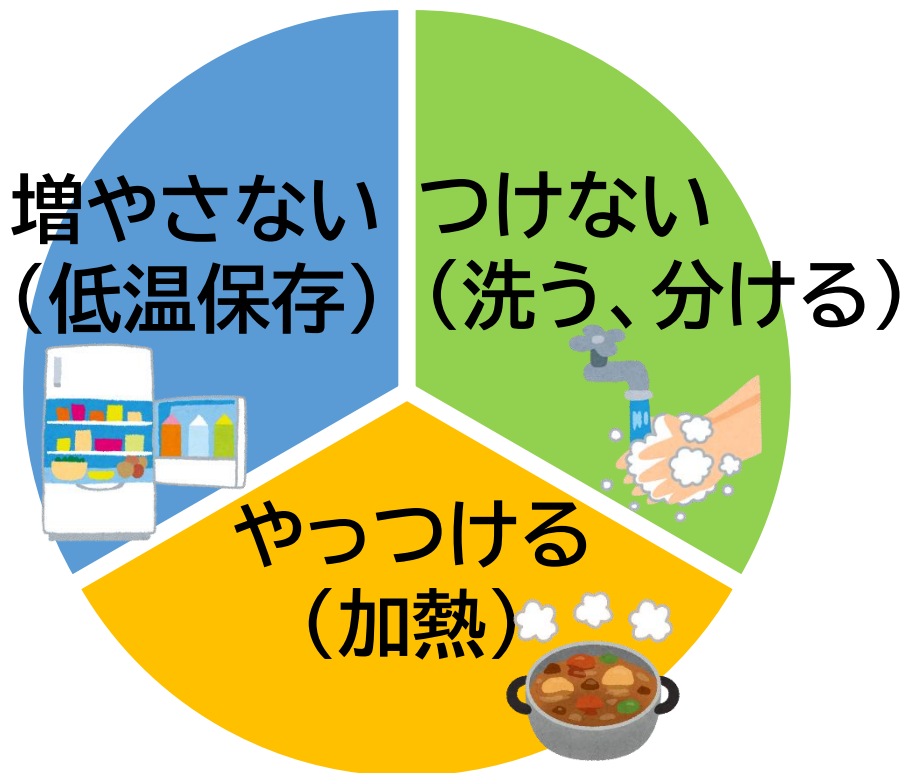


食中毒予防の三原則を守りましょう

食中毒は、その原因となる病原体等が食品に付着し、体内に侵入することによって発生します。夏場に多く発生する細菌による食中毒は、食品に細菌を「つけない」、食品中の細菌を「増やさない」、食品や調理器具に付着した細菌を「やっつける」ことが予防の原則になります。



原則1 つけない

手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌を食べ物に付けないように、調理を始める前、生の肉や魚などを取り扱う前後、トイレに行った後などは必ず手を洗いましょう。また、生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。食品の保管の際にも、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップにかけたりすることが大切です。

原則2 増やさない

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保管することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくり増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。

原則3 やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心部までよく加熱することが大切です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

参考：政府広報オンライン「食中毒予防の原則と6つのポイント」