



初夏のさわやかな風が心地よい季節となりました。梅雨入りの時期でもあるので、食中毒についてお伝えしていきます。

栄養部 松田・山平・竹尾

食中毒予防の③原則



清潔

①菌をつけない

☆しっかりと手洗いをしましょう



調理前!

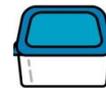
生の食材を扱う前後!

トイレ使用后!

鼻をかんだ後!

食事をする前!

☆食品の分別を
しましょう



肉や魚は、密封容器に
入れるか、ラップに
包んで、他の食品と
分けて保管を。

☆^{じばし}箸をしないよう
しましょう

取り箸を用意し、口を
つけた箸で取りわけ
ないように。

迅速・冷却

②菌を増やさない

☆食材購入後は、すぐに冷蔵庫へ入れる
ようにしましょう

冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと
増殖するので、冷蔵庫を過信しないように。

☆冷蔵庫の温度の目安について

外気温が暑い夏場は「中～強」に設定

寒い冬場は「弱～中」に設定

冷蔵庫や冷凍庫の詰め過ぎに注意!

→目安は7割程度



加熱・殺菌

③菌をやっつける

☆しっかり火を通して

食品の内部まで加熱しましょう



肉料理など調理した後に電子レンジなどで
さらに加熱するとよいです。

※ 食品の中心部分が75℃で1分以上、
ノロウイルス汚染のおそれがある食品は
85～90℃で90秒以上加熱が目安!

☆包丁・まな板・ふきん等は消毒殺菌を
しましょう

調理器具は、熱湯または塩素系漂白剤
(キッチンハイターなど)で消毒しましょう。

ふきん代わりに使い捨てのキッチンペーパーを
使うとよいです。



<肉類>



主な原因菌:サルモネラ属菌、
カンピロバクター、腸管出血性大腸菌
・カンピロバクターは鶏肉に多く、
少しの数でも食中毒を起こします。
・ひき肉は細菌が多いのでしっかり
加熱しましょう。ハンバーグやつくね
などは蓋をして調理すると火が
中まで通りやすいです。

<卵>



主な原因菌:サルモネラ属菌
・卵は尖った方を下にして保存する
と、細菌に汚染されにくいです。
・卵黄と卵白を混ぜると、細菌が
増えやすくなるので、混ぜたら
すぐ調理をしましょう。

<魚介類>

主な原因菌:腸炎ビブリオ
・洗う時は塩水ではなく
真水でしっかり洗うように
しましょう。

