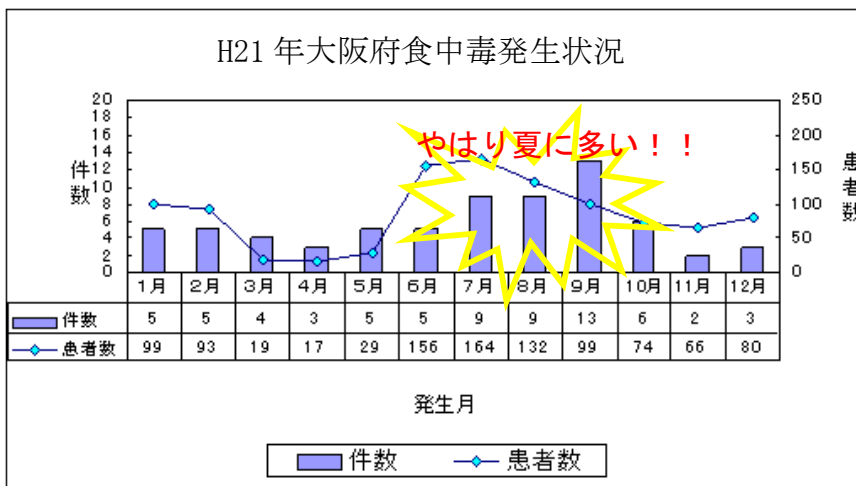


# あなたの“食中毒”対策は大丈夫!?

「食中毒」と聞くと「夏に起こる」「集団発生」などと思われがちですが、実際には夏だけでなく、1年中発生しています。ただ、食べ物が腐りやすい夏に多いのは当然。梅雨の時期から夏にかけて、とくに注意が必要です。

ただでさえ、夏は体力が落ち、抵抗力が弱くなってくる時。しっかり予防策をとらないと、下痢・腹痛、吐気などのツライ症状を経験しなければならなくなってしまうのでご用心。



## 増殖する細菌の正体

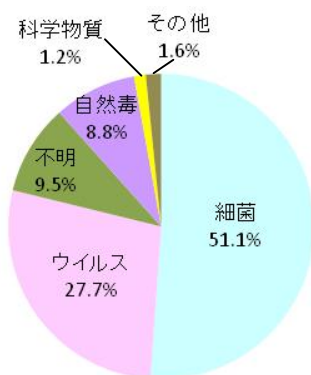


食中毒を起こす原因は、80%以上が細菌やウイルスによるもの。

知ってる?

### 食中毒菌のいろいろ

- ① 病原大腸菌…牛・豚・鶏などの食肉、その他食品、水など多種の原因食品
- ② サルモネラ菌…牛・豚・鶏などの食肉、たまごなどが主な原因食品
- ③ 腸炎ビブリオ菌…魚や貝などの海産物が原因食品



H21年 食中毒・病因物質別(厚労省)

## 予防、殺菌、増やさない！ 食中毒の基本

### お買いもの編

- ・肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを。消費期限はしっかりチェック！
- ・購入した食品は水分がもれないよう、ビニール袋などに分けて入れよう。
- ・腐りやすい食品を買うのは一番後に。購入したら寄り道せず、すぐに帰宅を



まずは冷蔵庫の整理から♪

### 保存編

- ・帰宅したら、必要なものはすぐに冷蔵・冷凍保存
- ・肉や魚などはビニール袋や容器に入れて、汁が漏れないように
- ・冷えにくくなるので、冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎにも注意を！温度のめやすは、冷蔵庫で10℃以下、冷凍庫は、-15℃以下

### 下準備編

- ・石けんで手をよく洗い、できれば殺菌消毒を
- ・まな板、包丁、タオル、ふきんは清潔に。よく洗って熱湯・薬剤などで消毒を
- ・生の肉や魚を切った包丁・まな板で、野菜や調理した食品などを切らない
- ・冷凍した食品は常温解凍を避け、冷蔵庫や電子レンジで。この際、料理に使う分だけを解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない



### 調理編

- ・加熱は充分におこなおう。めやすは、中心部の温度が75℃で1分間以上。電子レンジを使う場合は全体に熱が通るよう、特に注意を



### 食事編

- ・食卓に着く前に手を洗おう
- ・長く放置せず早めに食べよう