

食中毒注意報発令中！

食中毒予防の3原則で食中毒を防ぎましょう

菌をつけない

○重要なのは「効果的な手洗い」！

- ・調理開始前、生の肉や魚を触った後、盛りつけ前、トイレ後などは、手洗いをしましょう。
- ・洗い残しがないように、石けんを使ってまんべんなく洗いましょう。

○調理器具は使い分けと洗浄・消毒を！

- ・調理の済んだ食品が生肉や魚から汚染されないよう、まな板、包丁、箸などは使い分け、洗浄消毒をしましょう。

菌を増やさない

○温度と時間を管理しよう！

- ・食材や食品は細菌が増えにくい10℃以下で保存しましょう。
- ・細菌が増える時間をなくすため、調理から食べるまでの時間はなるべく短くしましょう。

菌をやっつける

○しっかり加熱しよう！

- ・お肉は中心部までしっかり加熱しましょう。
- ・アニサキスは加熱や冷凍処理でやっつけましょう。



こんな食中毒に注意!

カンピロバクター（細菌）

- 加熱不十分な鶏肉料理などが原因で発生します。
- 鶏肉は生や加熱不十分な状態で食べないでください。

アニサキス（寄生虫）

- アニサキス幼虫が寄生する生鮮魚介類を食べることで発生します。
- 新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除いてください。
- 筋肉部分にアニサキス幼虫がないか目視確認をしましょう。

ウェルシュ菌（細菌）

- カレーなどの大量に作る煮込み料理で発生します。
- 煮込み料理は常温放置せず、小分けして冷蔵庫で保存しましょう。

食材別の取扱いポイント



食中毒の原因：腸管出血性大腸菌（O157等）、カンピロバクター、サルモネラ

- 中心部まで**しっかり火を通す**（75℃、1分）。
- 鳥刺しや鳥たたき等、生や加熱不十分な料理は提供しない。
- 器具は、食材、調理工程が変わる毎に洗浄し、できれば消毒もする。
- 原材料の肉は他の食品を汚染しないよう容器に入れ、離して保管する。



食中毒の原因：腸炎ビブリオ、アニサキス、ヒスタミン(細菌が産生する化学物質)

- 生魚は真水でよく洗う。（腸炎ビブリオ対策）
- 冷凍処理（-20℃、24時間以上）をする。（アニサキス対策）
- コールドチェーン※を切らさず**冷蔵庫や冷凍庫で保存**する。（ヒスタミン対策）

※コールドチェーン：採取・生産から消費するまでの過程で低温を保つこと



食中毒の原因：サルモネラ

- 購入後は**冷蔵庫で保存**する。
- 調理の直前に割り、**割った後はすぐ使う**。
- 調理の際は十分に加熱する。
- 生で食べるときは表示されている期限を守る。