

行楽の季節！細菌による食中毒に注意しましょう

暑い夏も終わり少しずつ気温も落ち着いてくるため、これからはレジャーやイベントなどで、外で飲食する機会が増える季節です。一方で、まだまだ食中毒の原因となる細菌が増殖しやすい季節でもあります。注意事項を守って、楽しい思い出を作りましょう。

○基本となる食中毒予防の3原則を守りましょう！

1 つけない

まずは、食品に細菌をつけないことが大切です。調理を始める前、生の肉や魚を取り扱う前後、トイレの後など手洗いをしっかり行いましょう。



2 ふやさない

次に細菌をふやさないことが大切です。

食品についての細菌をふやさないためには、室温に放置せず低温で保存することが大切です。

3 やっつける

最後に細菌をやっつけることが大切です。ほとんどの細菌は75℃、1分以上の加熱によって死滅します。バーベキューでは肉を強火で焼くことで表面だけこげて、中は生の状態となってしまうことがあります。弱火から中火でじっくり加熱して中までしっかり火を通しましょう。

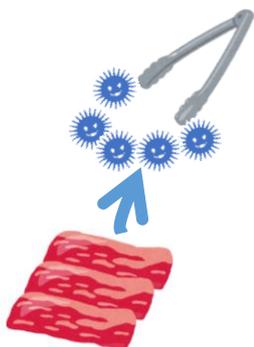


○クーラーボックスの使い方に注意しましょう！

バーベキューではクーラーボックスに保冷剤を入れて食材を持ち運ぶ人も多いと思います。食材はクーラーボックスで低温管理しているから大丈夫・・・と油断してはいけません。クーラーボックスは保冷剤が直接当たるところは保冷されますが、それ以外のところは温度が高くなりがちです。保冷剤を食材の上下に挟むように入れ、食材を詰め込みすぎないようにしましょう。また、クーラーボックス内で肉や魚についている細菌が、そのまま食べる野菜などに移ってしまうことがあります。細菌が移らないよう、加熱用と生食用でクーラーボックスを分けるか、食材を一つずつ小袋、蓋つき容器などで分けて保存しましょう。

○トングを使い分けましょう！

生肉を扱ったトングを焼いた肉を食べるときに使ってしまうと、下図のようにせっかく細菌が死滅した肉を再度汚染してしまうこととなります。肉を焼く専用のトングと焼いた肉を取り分けるためのトングを用意しましょう。



①生肉をトングで

つかんで焼台へ

②トングに細菌が

付着

③生肉についていた細菌は

加熱により死滅



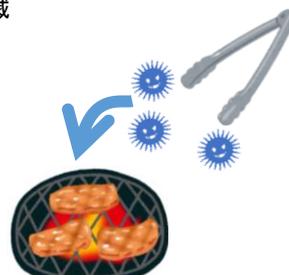
④生肉をつかんだ

トングで焼いた肉

を取り分けると、再

び肉を汚染してし

まいます。



防ごう！カンピロバクター食中毒



カンピロバクター食中毒が多発しています！！

原因の多くは、生や加熱不十分な肉を食べることです。



「新鮮＝安全」は間違いです！！

むしろ新鮮な鶏肉ほどカンピロバクターが生き残っている可能性が高いことが知られています。また、カンピロバクターは肉の表面だけでなく内部まで入り込みます。

症状

腹痛、下痢、
嘔吐、発熱など



潜伏期間*

2～5日程度

* 食べてから発症する
までの期間のこと

カンピロバクター食中毒の予防方法は？

◎生や加熱不十分な肉を食べない！！

お店で提供されているからといって安全とは限りません。鶏肉や豚肉については、馬肉や牛肉と違い「生食用」の衛生基準もありません。

◎肉は十分に加熱してから食べる！！

肉は中心部の色が完全に変わるまで火をとおす。

(加熱目安：中心部温度75℃で1分以上)

◎肉を焼くときは専用の箸やトングを使う！！

肉を焼くときは、専用の箸やトングを使い、食べるための箸で生肉に触れないようにする。

食中毒予防3原則

食中毒
原因物質を

「つけない！」



手洗い・
二次汚染防止

「ふやさない！」



早めに冷蔵
早めに調理
早めに食べる

「やっつける！」



十分な加熱・
洗浄・消毒