

食中毒予防のために ～付けない・増やさない・やっつける～



※細菌が原因となる食中毒は夏場(6月～8月)に多く発生しています※

腸管出血性大腸菌(O157、O111 など)やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約 20℃)で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。



- 腸管出血性大腸炎・カンピロバクター:食肉を生で食べたり、加熱不十分で食べることで食中毒を発症
- サルモネラ属菌:食肉に加え、卵などが原因



※食中毒は飲食店だけじゃない!家庭でも発生しています※

肉や魚などの食材には細菌やウイルスが付着しているものとして考えましょう。家庭での食中毒予防のための3原則は、

- ① **付けない…洗う・分ける!**調理前後や動物に触れた後は手を洗いましょう。焼肉などは、生肉と焼けた肉をつかむ箸は分けましょう。
- ② **増やさない…低温で保存する!**生鮮食品や総菜は購入後なるべく早く冷蔵庫へ&早めに食べることが大切です。
- ③ **やっつける…加熱処理!**ほとんどの細菌やウイルスは加熱で死滅します。特に肉は中心までよく焼くことが大切です。ふきんやまな板、包丁も熱湯(もしくは台所用殺菌剤)で殺菌しましょう。



★最近よくニュースになっている、アニサキスって??

アニサキス幼虫が寄生しているサバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなど生鮮魚介生ものを食べることで、アニサキス幼虫が胃壁や腸壁に刺入して食中毒(アニサキス症)を引き起こします。体長 2～3 cmの白い糸のような姿です。



提供:東京都健康安全研究センター

サバに寄生したアニサキス幼虫の写真

予防のためには、

- ① **新鮮な魚を選ぶ**
- ② **内臓を生で食べない**
- ③ **目視で幼虫を確認し除去**

下記リンクも参考にしてください。

[アニサキスによる食中毒を予防しましょう \(mhlw.go.jp\)](http://mhlw.go.jp)