

カンピロバクター食中毒に 気をつけましょう！

カンピロバクターは食中毒菌の一種で、わずかな菌数でも食中毒を引き起こすことが知られています。

また、保存状態に関わらず、新鮮な生肉ほど見つかる確率が高く、市販の鶏肉・牛レバー等からも見つかっています。

そのため、鶏刺しや牛レバー刺し等の肉や内臓の生食、調理時の加熱不足を原因とする食中毒が多発しています。

さらに、生肉に触れた食品や手指・調理器具を介して、菌に汚染された食品が食中毒の原因となることもあるので注意しましょう。

★ 予防のポイント

生食を避ける

- 市販の鶏肉・牛レバー等からもカンピロバクターは見つかっています。
生食はやめましょう。

注意！

特に幼児、高齢者の他、抵抗力の弱い方が発症すると、重症になることがありますので、食べないようにしましょう。



調理時に注意すること

- 中心部までしっかり加熱**しましょう。（中心部75℃以上で1分間以上）
- 生肉から別の食品への汚染を広げないため、次のことに注意しましょう。
 - 保存する場合は、**フタ付き容器やラップを使用**しましょう。
 - 取り扱った後は、**十分に手を洗い**ましょう。
 - 取り扱った調理器具（包丁やまな板等）は、**十分に洗浄殺菌**しましょう。



中心温度75℃以上、
1分間以上



岡山県マスコット ももっち



食べるときに注意すること

- 焼肉等では**箸を使い分け**ましょう。（生肉用・食食用）

ノロウイルス食中毒に 気をつけましょう!

ノロウイルスは食中毒の原因となるウイルスの一種で、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状を引き起こします。

ノロウイルス食中毒には、ノロウイルスに感染した調理従事者が、食品を汚染したことが原因と推定される事例が多々あります。

また、ノロウイルスは二枚貝の内臓に蓄積されていることもあるので、取り扱いに注意しましょう。

★ 予防のポイント

調理者の感染を防ぐ

感染予防には**手洗いが重要です!**

外から帰ってきた後や食事前の手洗いを日常から徹底しましょう。

また、家庭内での感染も起きやすいので、調理者は家族の健康状態にも注意しましょう。



調理時に注意すること

- 加熱して食べる食品は、**中心部までしっかり加熱**しましょう。
(中心部85℃以上で1分間以上)
- 食器、調理器具は使用の都度、**洗浄・熱湯消毒**をしましょう。
- 調理前、用便後の**手洗いを徹底**しましょう。
- 調理施設等では、下痢や風邪に似た症状のある場合は、食品を直接取り扱う作業に従事しないようにしましょう。
- ノロウイルスに感染しても、症状が現れずに便にウイルスを排泄している場合があります。**健康状態にかかわらず手洗いを徹底**し、食品に直接触れる場合は使い捨て手袋の着用を心がけましょう。



中心温度85℃以上、
1分間以上

岡山県マスコット ももっち



注意!

ノロウイルスは「アルコール」や「逆性石けん」などでは十分な**消毒効果が期待できません!**

手指は、石けんをよく泡立てて**しっかりもみ洗い**し、水で十分にウイルスを洗い流すことが大切です。