

やっぱり夏場は 「3原則」が重要です!

気温、湿度が高く、食中毒が発生しやすい状況です。
食中毒予防の3原則を守って、食中毒を予防しましょう。



原則① 食品に菌を「付けない」



©岡山県「ももっち」「うらっち」

○次の経路からの菌の付着を防ぎましょう!

(1) 手指 ⇒ 食品

トイレを使用したり生の肉や魚に触れた時はその都度手を洗いましょう。

(2) 調理器具 ⇒ 食品

調理器具は使用の度に洗浄し、消毒や殺菌をしましょう。

(例) 熱湯・アルコールなど

(3) 食品 ⇒ 食品

食品を保管する場合は、肉や魚などの汁で他の食品を汚染しないように、ビニール袋や容器に入れましょう。



原則② 温度と時間を管理して菌を「増やさない」



○冷蔵庫を活用しましょう!

食品は早めに調理し、残った食品は冷蔵庫で保管しましょう。

(ただし、冷蔵庫も過信は禁物です。)

○大鍋の大量調理は要注意!

カレーや煮込み料理など大量に調理した食品を保管する時は、浅い容器に小分けしてすばやく冷まし、冷蔵庫で保管しましょう。



原則③ 菌を「やっつける」



○中心温度がポイント!

揚げ物は表面がこんがりしても、中まで温度が上がってないことがあります。

(中心温度計で中心部が75℃以上を確認後、1分間以上加熱しましょう。)

○保存品は十分な再加熱をしましょう!

冷蔵保管中でも菌は少しずつ増殖します。長期間保存していたものは、十分に加熱して食べるようにしましょう。

鶏肉はしっかり加熱して 提供しましょう！



食鳥処理業者、卸売業者のみなさまへ

飲食店営業者が鶏肉を客に提供する際には加熱が必要である旨を、「加熱用」、「十分に加熱してお召し上がり下さい」、「生食用には使用しないでください」などの表示や商品規格書への記載により、確実に情報伝達してください。



飲食店営業者のみなさまへ

鶏肉は、生または加熱不十分な状態で、お客さまに提供しないようにしてください。全国でカンピロバクターによる食中毒が多く発生しています。

カンピロバクター食中毒の落とし穴

間違い

新鮮な鶏肉だから、生で食べても大丈夫？



一般的に、食中毒菌は食品の保存中に増殖しますが、鶏肉では鮮度に関わらずカンピロバクターが多く付着している場合があります。中心部の色が変わるまで十分に加熱（中心部を75℃で1分間以上）してください。表面が加熱されている市販の生食用「鶏たたき」からも、10%以上※の割合でカンピロバクターが検出されています。

※厚生労働省 平成26年～平成28年度食品の食中毒汚染実態調査結果

間違い

少くらしい菌が付いていたって平気？



カンピロバクターは、他の食中毒菌とくらべて、少ない菌数（数百個程度）でも腸炎を発症し、発熱、下痢、血便などの症状を引き起こします。また、感染後に神経疾患であるギラン・バレー症候群※を発症することもあります。

※ギラン・バレー症候群…急激に手足の筋力が低下する末梢性多発神経炎。