

# 細菌による食中毒を防止しよう！

細菌性食中毒は細菌が増殖しやすい夏場に増加する傾向があります。

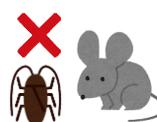
細菌の嫌う「温度」を保ち、増殖する「時間」を与えないのがポイントです。

衛生管理を強化し、食中毒を予防しましょう。

## 食中毒予防の三原則

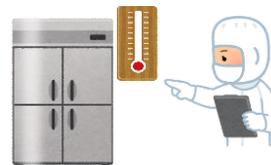
### 菌をつけない

- ✓ 製造や調理に従事する人自身が健康と清潔を保つ
- ✓ ネズミやゴキブリなどを駆除する
- ✓ 調理器具から食品への汚染の防ぐ
- ✓ 肉、魚介類、野菜などの生の食材から調理済みの食品への汚染を防ぐ



### 菌を増やさない

- ✓ 冷蔵庫 (10°C以下) や 冷凍庫 (-18°C以下) の温度を確認する
- ✓ 保管温度は、温めて食べるものは65°C以上、お刺身などは4°C以下を保つ
- ✓ 室温に置かれた調理済みの食品は2時間以内に食べきる
- ✓ 食材は先入れ先出し (古いものから順番に使う) で使用する



### 菌をやっつける

- ✓ 肉類は肉汁が透明になり、肉の色が茶色になるまで加熱する  
(中心温度75°Cで1分以上加熱する)
- ✓ 卵や魚介類も十分に加熱する  
(中心温度75°Cで1分以上加熱する)
- ✓ シチューやカレーを作り置きする場合は、  
平たいバットなどに入れて素早く冷やし、食べる前には十分に加熱する

