

食中毒

を予防しよう

◎食中毒の主な原因菌（ウイルス）と予防のポイント

肉類



【加熱の目安】
材料の中心の温度が
75℃以上で、60秒以上

【菌・ウイルス名】

カンピロバクター、腸管出血性大腸菌

【予防のポイント】

- ・十分に加熱する
- ・調理に使用したまな板、包丁などの調理器具は、よく洗い、消毒する

魚介類

【加熱の目安】
材料の中心の温度が 85
～90℃で、90秒以上

【菌・ウイルス名】

腸炎ビブリオ、ノロウイルス



【予防のポイント】

- ・腸炎ビブリオ菌は真水に弱いため、切り身でも水道水で洗う
- ・十分に加熱する

生卵



【加熱の目安】
材料の中心の温度が
75℃以上で、60秒以上

【菌・ウイルス名】

サルモネラ菌

【予防のポイント】

- ・十分に加熱する
- ・殻にひびのついたもの、割れている卵は捨てる
- ・菌が殻に付着していることがあるので、卵を触ったら手を洗う

人間の手・傷口



【菌・ウイルス名】

黄色ブドウ球菌

【予防のポイント】

- ・手をよく洗う
- ・傷のある手で調理する時は、調理用手袋を使う
- ・おにぎりは素手でなくラップを使う

黄色ブドウ球菌は熱に強い
ため、調理の時は、こまめに
手を洗いましょう

その他にも・・・



◎アニサキス〔寄生虫（魚に寄生していることがある）〕

→目視で確認し、除去する・冷凍（-20℃で24時間）・加熱（70℃以上）する

◎自然毒〔フグ（内臓など）、じゃがいもの芽や緑色に変色した皮、毒キノコなど〕

→絶対に食べない

水仙にも毒があります。葉を“ニラ”と間違えないようにしましょう



食中毒予防の三原則

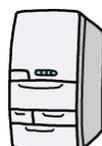
① つけない

器具の消毒と、
こまめな手洗い



② 増やさない

食材は低温保存
で増殖防止



③ やっつける

材料の中心まで
十分加熱

