



《食中毒の予防》

参照：厚生労働省HP  
日本食品衛生学会HP

気温・湿度ともに高い6月～9月にかけて多く発生するのが食中毒です。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「**付けない・増やさない・やっつける**」です。



◆付けない

手洗いのポイント



- ・指輪や時計などは手を洗う前にはずす
- ・泡で菌を包み取るために石鹸はしっかり泡立てる
- ・手のひらや甲だけでなく指の付け根、指の間、関節、指先、爪、手首も念入りに
- ・泡を水でしっかり流す
- ・清潔なタオルやペーパータオルで水分をしっかり拭き取る

包丁やまな板などの調理器具は、**食材によって使い分けたり、食材ごとに洗浄する**ようにしましょう！

◆増やさない

適切な温度での保管が大切です。コロナ禍でテイクアウトやデリバリーの利用も増えましたが、調理してから食べるまでの時間が長くなるため、気温の高いこの時期は特に衛生管理に注意しましょう！

家庭で作る食事**も調理後は速やかに食べる**ようにしましょう！



◆やっつける

「カンピロバクター」という細菌による食中毒は夏に多く発生しています。

動物の腸内に生息している細菌で低い温度でも生き延び冷凍しても完全には死滅しません

野外でのバーベキューでは、火力が弱かったり逆に強すぎて周りが焦げて中に火が通っていなかったりということがあります。**中までしっかり加熱**しましょう！

カンピロバクターに感染した後、数週間たってから、1～2%の割合で、手足や顔面神経のまひ、呼吸困難などの「ギラン・バレー症候群」を起こすことが報告されています

★災害時の食中毒予防

災害時はライフラインの寸断により、食品の低温保管ができなくなるなど、食中毒が発生しやすい状況となります。

家庭では**冷蔵庫内の食材 → 常温食材 → 非常食**の順に消費していきましょう！

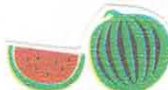
避難所では**配給された食事は保管せず食べる**ようにし時間が経ち過ぎた場合は廃棄しましょう！

水が十分に確保できない場合はウエットティッシュ等を活用しましょう！



まずは冷蔵庫の食材を鮮度が落ちる前に使います

スタッフより



BBQ・焼肉 注意ですね！ 青木

はみがきががんばらさ

食中毒 予防はただ 水で洗うだけでは 足りない (M)

この時期、お弁当 に気をつけている時 作る側の付け根が 大事ですね (M)

見えない敵!! 色々な清潔感を 参考にして 気をつけてね。 (M)

急に手洗いを 忘れちゃ 駄目!! (M)

アニマルの食中毒も 増えている ようです。気をつけて ください。 A.Y.

三原則 覚えて ください!! 気をつけて くださいね (M)

お弁当には 冷蔵 自然解凍OKの ものを 入れるように してください (M)

しっかり手を洗った から食材を 解凍する ように 気をつけてね! H.N

変な匂い 冷蔵庫 check! 過信は X (M)

