

食中毒がいつの時期に発生しやすいか知っていますか？

湿度が高い梅雨や夏に多いイメージがありますよね。

しかし、食中毒の原因は細菌やウイルス、寄生虫など様々あり、年間を通して発生しています。日頃から、適切な食中毒予防が大切です。



## ★食中毒予防の3原則★

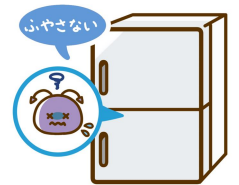
### 細菌を食べ物に「つけない」

- 調理や食事の前、卵・肉・魚などの生ものに触った後には、正しく手を洗う。
- 肉や魚の汁（ドリップ）が生野菜や調理済み食品につかないようにする。肉や魚のパックはビニール袋に入れて保存する。
- まな板や包丁などの調理器具は、食材別（野菜用・肉魚用など）に分けるのが望ましい。使い分けができない場合は、野菜→肉魚の順に使う。



### 食べ物に付着した菌を「ふやさない」

- 食品は適切な温度で保存する。
- 調理後室温に長時間放置しない。
- すぐに食べないときは、冷蔵庫で保存する。



### 食べ物や調理器具に付着した菌を「やっつける」

- 食品は中心までしっかり加熱する。
- 再加熱をするときには、かき混ぜながら全体をしっかりと加熱する。
- まな板や包丁などの調理器具は、使用后きれいに洗い、必要に応じて熱湯や塩素系漂白剤などで消毒する。



## ★食中毒の主な原因食品★

原因の主な食品	原因の菌等	予防法
生魚・刺身・ サバ・サケ・イカなど	アニサキス  (寄生虫)	鮮度がよいものを選び、生食する際は目視で確認する。
鶏肉	カンピロバクター	しっかりと加熱する。
鶏卵・鶏肉・豚肉・ 牛肉	サルモネラ菌	肉はしっかりと加熱する。 卵を生食する場合には賞味期限内の物とする。
カレーやシチューな どの煮込み料理  	ウェルシュ菌	すぐに食べないときは、室温で長時間放置せず、粗熱が取れたら冷蔵庫へ。 (小分けの容器に移し替えると早く粗熱が取れる。)再加熱は、かき混ぜながらしっかりと加熱する。
おにぎり	黄色ブドウ球菌  	調理前にしっかりと手を洗い、ラップや手袋を使用するのが望ましい。 水分が多い具は避ける。 調理後に保存する時には、低温で保存する。
二枚貝  カキ、アサリなど	ノロウイルス	しっかりと加熱する。

※生もの（刺身や生卵）は3歳を過ぎてから与えましょう。

## ★離乳食の注意点★

乳児は大人に比べて抵抗力が弱く、さらに離乳食は水分が多く、すりつぶすなど調理工程も多いことから、より注意が必要です。

- ・調理器具は洗い残しが無いようしっかり洗い、よく乾かしてから保管する。
- ・食べ残しは与えない。・冷凍保存も1週間程度で使い切る。
- ・再加熱は全体が加熱されているかよく確認する。