

2023年6月

食中毒予防の三原則

菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」



梅雨時期から夏にかけて湿度や気温が高く、細菌が増えやすいため、細菌性の食中毒の発生件数が増加する傾向にありますので、正しい知識を身につけて、健康を保つようにしましょう。

食中毒の原因

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。



<細菌・ウイルス>

目に見えない小さいものです。細菌は温度と湿度の条件がそろえば食品中で増殖します。一方、ウイルスは食品中では増えないため「持ち込まない」ことが大切です。

<自然毒>

野草、キノコ、ふぐなど、自然界に存在する天然の毒。



<化学物質・寄生虫>

化学物質食中毒はヒスタミンを多く含んだ魚類や加工品を食べた時に起こります。寄生虫は魚介類に多いので、新鮮な魚を選び、内臓を食べないようにしましょう。

食中毒予防のポイント

食中毒の原因となる細菌やウイルスは身近に潜んでいます。全ての菌やウイルスを完全に排除することはできませんが、普段の生活や調理時の行動などに注意を払うことで、身を守ることができます。



清潔
洗浄

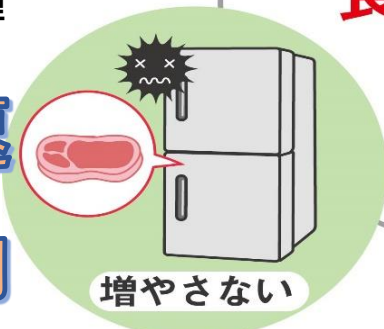


細菌をつけない！
食品の取扱いを清潔にしましょう

付けない

食品の保存は10℃以下で保存
速やかに調理

迅速
冷却



増やさない

食中毒予防 3原則

増えた細菌は殺す！
加熱殺菌



加熱
殺菌

やっつける

調理前や食事前に正しい手洗いを行い、食中毒を防ぎましょう！

