

## 〜〜〜食中毒予防〜〜〜

- 食中毒とは**細菌**、ウイルス、寄生虫などに汚染された飲食物を口にすることでさまざまな健康被害を受ける病気
- 梅雨〜夏にかけては細菌による食中毒に注意！！  
食中毒を引き起こす細菌は、**湿気を好みます**  
また、室温（約20℃）で活発に増え始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増えるスピードが最も速くなります  
そのため、高温多湿の今の時期に食中毒が多くなるのです
- 食中毒予防するためには  
**「食中毒菌をつけない・ふやさない・やっつける」**  
(3原則)を守ることが大切です。

### 1. つけない (清潔・消毒)

#### 1) **手洗いをしっかり**行う

- 調理を始める前 ・ 残った食品を扱う前
- 生の肉や魚、卵などを扱う前後 ・ 食事前
- 肌や髪などに触った後 ・ 排泄後 など



#### 2) **調理器具は清潔**にする

- 洗剤でよく洗ってから、熱湯や漂白剤で消毒し、乾燥させて保管する
- まな板や包丁は、「肉用・魚用・野菜用」など食材ごとに使い分ける



#### 3) **食材は分けて保管**をする

- 生の肉や魚は、他の食品に触れないよう容器に入れる、ラップで包むなどする



### 2. **ふやさない** (迅速・冷却)

#### 1) 調理済みの食品は**すぐに食べる**

- 室温に放置せず、すぐ食べる
- 余ったものは、冷ました後すみやかに冷蔵庫で保管し、なるべく早く食べきる



#### 2) **冷蔵庫の温度管理を適切**にする

- **冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は -15℃以下**に保つ (庫内に温度計を入れてチェック)
- 冷蔵庫は7割を目安に入れる
- 冷蔵庫は週に1回は清掃する

### 3. **やっつける** (加熱)

#### 1) **中心部分までしっかり加熱**する

- 中心温度 75℃以上 1 分間以上が目安
- 電子レンジでの加熱はムラのないよう時々かき混ぜる



暑い日が続いています  
体調管理、食品管理に注意して下さい  
(感染制御部/ICT)