



# 細菌性食中毒が 増加する季節です!

細菌が原因となる食中毒は、夏場（6～8月）に多く発生しています。

食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、湿度や気温が高い梅雨時期と夏は、細菌性の食中毒の発生件数が増加します。

## 食中毒を引き起こす！ 代表的な細菌

### 腸管出血性大腸菌（O157やO111など）

- ・細菌が付着した肉を、生や十分に加熱せずに食べたりすることで、食中毒を発症
- ・毒性の強いペロ毒素を出し、腹痛や水のような下痢、出血性の下痢を引き起こす

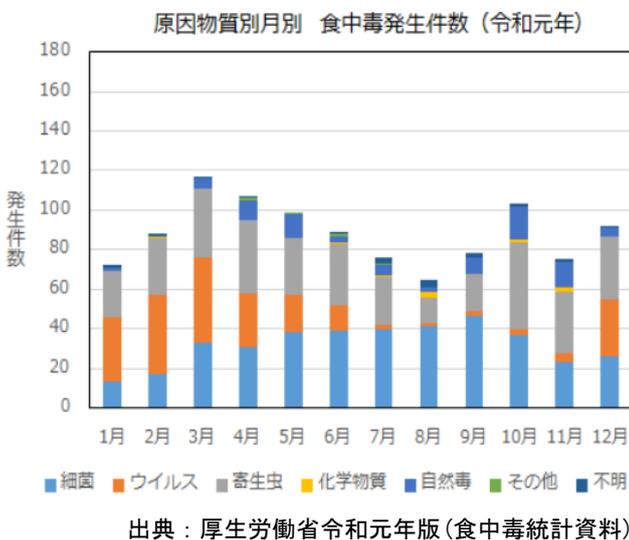
### カンピロバクター

- ・加熱が不十分な食肉（特に鶏肉）やレバー（鶏、豚）等の臓器を食べることにより感染
- ・吐き気や腹痛、水のような下痢熱が主症状で、初期症状では発熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感が見られる

### サルモネラ属菌

- ・食肉（牛・豚・鶏など）や卵等が主な原因食品
- ・菌が付着した食品を摂取後、半日～2日後ぐらいに激しい胃腸炎、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などを発症

など



梅雨時期(5～6月)・夏(7～9月)  
細菌性の食中毒発生件数が増加!

覚えて  
おこう!

## 食中毒予防の三原則

### 菌を つけない

- 必ず手洗い!
- 生の肉や魚を切ったまな板などはその都度洗浄、できれば殺菌!
- 食品を保管する際は、密封容器やラップに包む!

### 菌を 増やさない

- 購入した食品は、できるだけ早く冷蔵庫へ!
- 冷蔵庫を過信せず、生ものや料理は早めに食べる!

### 菌を やっつける

- 肉料理は中心までよく加熱する!  
(加熱の目安は中心部を75℃で1分以上)
- 肉や、魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤で洗ってから熱湯をかけて殺菌!



冷蔵庫を  
使って

# 食品のかしこい保存方法



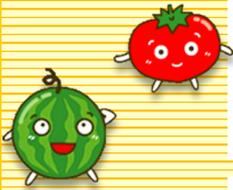
## 冷蔵 するとき

### ➤ 肉や魚介類は、他の食品にふれないように注意！

肉や魚介類から出る汁（ドリップ）には、食中毒菌やそのえさとなる成分が含まれていることがあるため、専用の棚に保存したり容器や袋に入れて他の食品にドリップがかからないように注意しましょう。

### ➤ 1回で使う量に小分けして冷蔵・冷凍する

食品を多めに購入した際は、1回分に小分けすると、早く冷蔵・冷凍することができます。また、使うときも必要な分だけ取り出すことができます。



## 冷凍 するとき

### ➤ 冷凍保存するときは、空気をしっかり抜く

空気が残っていると、品質が劣化したり、食品に霜がついたりします。食品を冷凍保存するときは、ラップでぴったり包むか袋に入れて、空気をしっかり抜きましょう。

### ➤ 電子レンジや流水などを使って素早く解凍！

解凍に時間がかかると、食中毒菌が増える可能性があります。解凍は「常温（自然解凍）で」と書かれた物以外は、電子レンジや流水などを使って素早く行いましょう。



## 始まって います！ HACCP に沿った 衛生管理

食品衛生法の改正により、令和2年6月1日から HACCP に沿った衛生管理が制度化され、令和3年6月1日より、**原則、全ての食品等事業者に HACCP に沿った衛生管理の実施が義務付けられました。**

## HACCP とは？

Hazard Analysis and Critical Control Pointの略で、危害要因分析・重点管理点と訳されます。

これまでは、最終製品の一部分を抜き取って検査する管理法が一般的でしたが、HACCP方式は、原材料の入荷から、製造、出荷までのいくつもの工程において、衛生管理をチェックします。



「やまぐち食の安心・安全情報誌」がwebで読めます！  
(バックナンバーもこちらから)

