



食中毒、一番発生が多い時期はいつだと思いますか？ 気温や湿度が高い夏場に食中毒が多いと思われがちですが、実は、9～10月に最も多く発生しています。夏バテなどで免疫力が低下していることや、気温差が激しいことが多く体が弱っているため、体調を崩しやすい時期なのです。

## ▼ 食中毒予防の3原則

### 食中毒の原因菌を「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」

#### 1. つけない

##### <洗う>

人の手には様々な雑菌が付着しています。次のような時は必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前
- ・調理中、トイレに行った後、顔や髪を触った後
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後



※特に手にケガや手荒れがある場合は、「黄色ブドウ球菌」という細菌が付着している可能性が高いので、手にケガや手荒れがある場合は、手袋を着用しましょう。

黄色ブドウ球菌が発生させる毒素は加熱しても壊れないので要注意！

##### <分ける>

特に汚染度の高い魚介類・肉類用と、その他の食材用の調理器具(包丁・まな板 等)を分けることで、加熱しないで食べる加工品や野菜等への細菌の付着を防ぐことができます。

#### 2. 増やさない

##### <低温保存>

食中毒菌は一定量以上まで増殖しないと食中毒を発生させないことが多いため、食材に付着した細菌を増殖させないことも重要です。

食中毒菌の多くは 10℃以下では増殖が遅くなり、マイナス 15℃以下では増殖が停止します。食材・食品の保管温度には十分注意しましょう。

#### 3. やっつける

##### <加熱処理>

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を 75℃で1分以上加熱することが目安です。調理器具も洗浄後に熱湯をかけて殺菌しましょう。



お気軽にお問い合わせ下さい。

お問合せ先

マイラボHPはこちら！

人と食のために  
マイラボ食品検査センター

TEL 059-379-0077

〒513-0836 三重県鈴鹿市国府町7756番地5

FAX 059-367-7610

SUZUKA 株式会社スズカ未来

