

ポイント 食中毒の3原則…

食中毒菌を

「付けない・増やさない・やっつける」



健保だより

令和2年9月11日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1049号
(令和2年9月10日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です

1 付けない

- ・野菜など生で食べるものは、肉・魚などの食品とは離して管理し、菌が付かないようにする
- ・生で食べる野菜などから調理を始める
- ・手には様々な雑菌が付着しているため、調理前はもちろんのこと、生の肉や魚・卵などを取り扱った後はこまめにしっかりと手を洗う



2 増やさない

- ・買い物から帰ったらすぐに冷蔵庫に保存
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持

注意 低温でも細菌はゆっくりと増殖するため、冷蔵庫を過信せず早めに食べることが大切です。

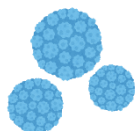


3 やっつける

- ・ほとんどの細菌やウイルスは加熱により死滅するため、中まで十分に火を通す(目安は中心部分の温度が75℃で1分以上を目安)
- ・使用後のふきんやまな板、包丁などの調理器具は、洗剤でよく洗い熱湯をかけて消毒を
- ・台所用殺菌剤の使用も効果的



主な食中毒菌



腸管出血性大腸菌 (O157 やO111 など)
カンピロバクター
サルモネラ菌
セレウス菌
黄色ブドウ球菌
ウエルシュ菌
ノロウイルス

