

食中毒菌を

食中毒を予防する3原則

## 『つけない』『ふやさない』『やっつける』

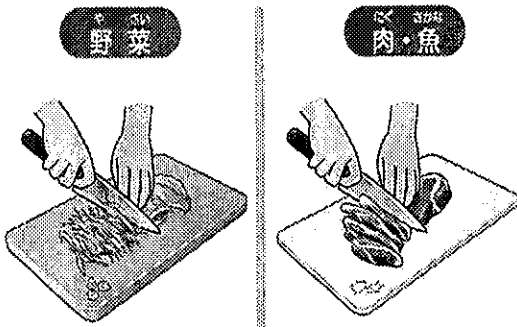
食中毒は年間を通して発生しますが、細菌による食中毒は高温多湿になる夏に多く発生しています。例年、7月から9月にかけて「食中毒警報」も発令されています。夏は普段以上に気を付けて、食中毒を予防しましょう。

### こんなことも気をつけていますか？予防のポイント

食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約 20℃）で活発に増え始め、人間や動物の体温（約 30℃～40℃）くらいで増えるスピードが最も速くなります。

## 『つけない』

### ✓まな板に食中毒菌？

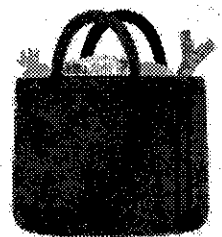


肉や魚に含まれる食中毒菌が他の食材に付く可能性がありますので、以下のような工夫も大切です。

- 例えば・・・
- 先に肉や魚を切る時は、まな板と包丁を洗剤でよく洗ってから他の食材を切る。
- 野菜から切り始め、その後で肉や魚を切る。
- 肉や魚、そのまま食べる野菜や果物などは、別々のまな板と包丁を分ける。

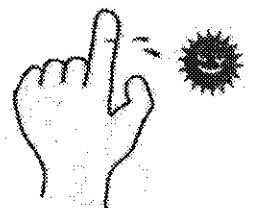
### ✓エコバックは洗っていますか

目につく汚れはなくても、肉や魚の汁、野菜の汁が付いて湿ったままにすると雑菌が繁殖するので、定期的に洗いましょう。



### ✓手や指の傷があるときは？

手や指の傷には、食中毒菌の1つである黄色ブドウ球菌が付いています。傷口のある手は調理用の手袋などで覆うと安全です。



# 『ふやさない』

れいぞうこない つ  
 ✓ 冷蔵庫内は詰めすぎてない？

れいぞうこ しょくざい りょうり つ  
 冷蔵庫に食材や料理を詰めすぎると、  
 れいき じゅんかん わる  
 冷気の循環が悪くなります。整理して、  
 しょくざい りょうり つ  
 食材や料理を詰めすぎないようにしま  
 しょう。



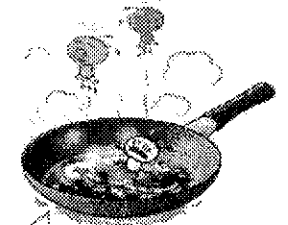
なま はや れいぞうこ  
 ✓ 生ものは早く冷蔵庫へ

なつば とく か もの かえ みち じどうしゃない じょうおん  
 夏場は特に買い物からの帰り道や、自動車内などで常  
 温  
 でおいていると菌が繁殖しやすくなります。寄り道せずに  
 かえ れいぞうこ い  
 帰り、すぐに冷蔵庫へ入れましょう。

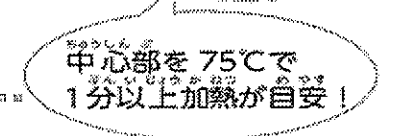
# 『やっつける』

ちょうりきく せいけつ  
 ✓ ふきんや調理器具も清潔に

ふきんやまな板、ほうちょう きぐるい なつどう だいていこうようひょうはくざい  
 ふきんやまな板、包丁などの器具類は熱湯や台所用漂白剤を  
 つか ぎっきん かわ たいせつ  
 使って殺菌しましょう。よく乾かすことも大切です。



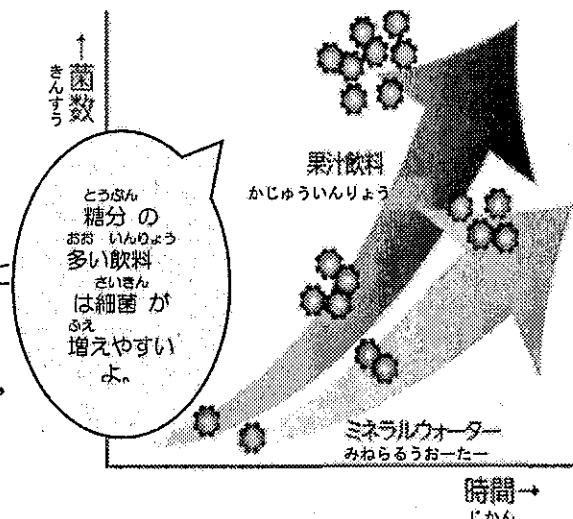
かねつ  
 ✓ しっかりと加熱  
 ほとんどの食中毒菌は加熱することで、  
 やっつけることができます。



参考：消費者庁（食中毒予防のための3原則）

## ストップ!! ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ!

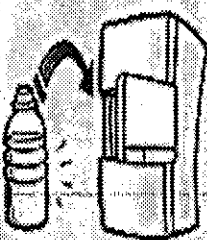
わたし くち なか  
 私たちの口の中には、1000億個以上の細菌がいます。  
 そのため、口をつけてペットボトル飲料を飲むと、この  
 さいきん ペットボトルの中の流れ込みどんどん増えていきま  
 す。ペットボトル飲料中の細菌の計測を行った試験で  
 は、緑茶飲料で開封・口付け後に2時間常温保存したと  
 ころ、細菌数が計数不能まで増えたというデータもありま  
 す。飲料の種類別では、糖分の多いペットボトル飲料は、  
 さいきん とうぶん えいよう  
 細菌がその糖분을栄養として、より増えてしまいます。



### こんなことに注意しよう!

1. 開けたら、早めに飲みきろう!

だらだら時間を  
 おいで飲むのは、  
 やめましよう。  
 飲み残したら冷  
 蔵庫に入れて、  
 早めに飲み切  
 りましょう。



2. きちんとコップについて飲もう!

外では、無理かもしれないけど  
 家ではボトルから  
 直接飲まないで、  
 コップについて  
 飲みましょう。



3. 部屋や車の中に置き忘れない!

車の車などに放置  
 するとボトルが破裂  
 することも!  
 飲み残しは捨てて、  
 容器はリサイクル  
 へ。

