

冷蔵庫は、正しく使いましょう

細菌の多くは、摂氏10度で増えにくくなり、マイナス15度では増えなくなりますが、死ぬわけではありません。食品は早めに使い切るようにしましょう。また、冷蔵庫の中に物を詰めすぎると、冷蔵庫が冷えにくくなり、食品を傷める原因にもなります。



-15℃以下

冷凍食品
霜取りを定期的実施する。解凍した物は早く食べる。再凍結はしない。



2℃～3℃位

肉類・魚介類
肉汁などの落下や相互汚染を防ぐ。(ラップ等で包む。)



3℃～5℃位

調理食品
専用の清潔な容器に入れ、覆いをする。(ふたをしたり、ラップ等で包む。)



8℃位

野菜・果実
乾燥脱水防止のため、袋や容器に入れる。

主な細菌性食中毒の特徴

細菌名	原因となりやすい食品	細菌の性質	症状
サルモネラ菌	●肉卵類及びその加工品 ●調理器具等を介して汚染された食品(二次汚染食品)	●人や動物に広く分布している ●犬、ネコなどのペット類も汚染源 ●熱に弱い	腹痛、下痢、発熱【38～39℃】、吐き気、おう吐(8～48時間)
腸炎ビブリオ菌	●海産生の生鮮魚介類及びその加工品 ●二次汚染食品(主に塩分があるもの)	●海水と同じ3～4%の塩分濃度で増殖が盛ん ●真水や熱に弱い	腹痛【特に上腹部】 下痢(10～18時間)
黄色ブドウ球菌	●おもに穀類の加工品 ●菓子類	●人や動物の化膿巣や鼻、咽喉に広く分布する ●産生した毒素は熱や酸に強い	吐き気、おう吐、腹痛、下痢(1～5時間)
腸管出血性大腸菌(O-157など)	●広範囲の食品が原因 ●加熱不十分の食肉 ●二次汚染されたサラダなど	●動物の腸管に存在する ●熱に弱い	下痢【血便】、腹痛(4～8日)

() は、原因となる食品を食べてから症状が出るまでの時間

食中毒予防のポイントは、「付けない」「増やさない」「殺す」

食中毒は、細菌が食物に付着し、その食物の中で大量に増殖し、それを食べることによって起こります。ですから、食中毒を防ぐためには、菌を「付けない」「増やさない」、そして「菌を殺す」ことが大原則となります。

●菌を付けない
～洗う～

調理を始める前に、使う野菜や調理器具を洗うことはもちろんですが、一番の基本は手を洗うこと。食物を扱う手

が媒介となって、食物に菌を付けてしまう可能性があるからです。

調理を始める前や肉や魚を取り扱った後、調理をいったん中止して再度始める前など、こまめに手を洗うことが大事です。指輪や時計をはずし、せっけんを泡立てて、指の間まで丁寧に洗いましょう。

●菌を増やさない
～低温保存～

私たちの周囲は無菌ではありませんから、細菌は多少なり

りとも食べ物に付いているものと考えましょう。要は、その細菌を食物の中で増やさないようにコントロールすることです。

そのための方法は、冷蔵庫や冷凍庫での低温保存。ほとんどの細菌は、室温では活発に増殖しますが、摂氏10度以下では増殖のスピードが遅くなり、0度以下では活動を停止します。

といっても、細菌が死滅するわけではないので、冷蔵庫や冷凍庫を過信せず、食品は

●菌を殺す
～加熱調理～

早めに食べきるようにして下さい。

ほとんどの細菌は、高温で死滅しますから、しっかりと加熱調理することも食中毒を防ぐポイントです。目安は、中心部の温度が75度以上で1分以上加熱すること。中心部まできちんと火が通るように注意して調理しましょう。

食中毒かと思ったら

食中毒で起こる腹痛や下痢、吐き気、おう吐、発熱などの症状は、原因物質に対する身体の防御反応ですから、むやみに下痢止めなどの薬を飲ませるのは良くありません。早めに医師にかかって、医師の指示に従いましょう。

