

食中毒を起こさないために その3 「やっつける」

6月～10月は食中毒が起こりやすい期間です！

しっかり火を通そう！

食中毒予防のために出来ることは何でしょうか？

食中毒で大切な事は「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」です
菌を「**やっつける**」ためにはどうしたら良いか見てみましょう

菌を「**やっつける**」ために大切なこと

菌をやっつけるために…

十分**火を通す**事が大切です！！

どうして火を通すことが大切なの??

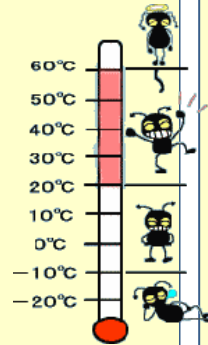
加熱に弱い菌が多い!

・多くの食中毒細菌が発育しやすい温度

……25℃～40℃

・多くの食中毒細菌が死滅する温度と加熱時間

……55～75℃で10～30分



どのくらい火を通せば

「**しっかり火が通っている**」

って言えるの？



食材の中心温度が**1分間以上**、**75℃以上**が目安！
(ノロウイルスは中心温度**85℃**、**1分以上**)

ほとんど死ぬ

活発に繁殖する

低温好きな菌が発育

発育しない

病院では、食材の中心温度が1分以上、85℃以上となるように加熱調理しています。

* 加熱後、長時間放置しておくと、生き残った菌が増殖してしまうこともあるので、常温放置は避けましょう。

食中毒を起こさないために その2 「増やさない」

6月～10は食中毒が起こりやすい期間です！ その冷蔵庫、安全・・・？

食中毒予防のために出来ることは何でしょうか？
食中毒で大切な事は「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」です
菌を「**増やさない**」ためにはどうしたら良いか見てみましょう

菌を「増やさない」ために大切なこと

- ・調理前の要冷蔵や要冷凍の食品は持ち帰ったらすぐに指定の方法で保存する
- ・残った料理は、思い切って処分しましょう。
(温度・湿度が高いため、食中毒の原因となる菌などが増殖しやすいです)
- ・また、細菌は10℃を超えると急速に増殖するので、冷蔵・冷凍庫の温度がきちんと下がっているかを確認しましょう



細菌の繁殖しやすい温度

25～45℃

* 増殖の速い菌では、たった一つの菌が3時間で
数百万個(食中毒を起こす菌数)に増えてしまいます！



冷蔵庫は必ず安全ではない！！

とりあえず冷蔵庫に入れておけば大丈夫だろう・・・
そんなふうには考えてはいませんか？

安全に見える冷蔵庫、過信しすぎるのは要注意です！

- ・低温でも増殖する菌やカビが存在します。こまめに整理整頓し、調味料や食品の液だれなどがこびりつかないように冷蔵庫内を清潔に保ちましょう。
- ・冷蔵庫は7割を目安に入れ、冷気の通り道を作りましょう

冷蔵庫は10℃以下
冷凍庫は-15℃以下

