

# 食材の取り扱いに気をつけましょう

6月に入り、湿度も温度も上がりやすくなっています。食中毒の発生しやすい時期ですので、衛生面に気を付けて生活しましょう。

## 食中毒予防の基本

「つけない」・・・十分な手洗いなど



「増やさない」・・・適切な温度管理

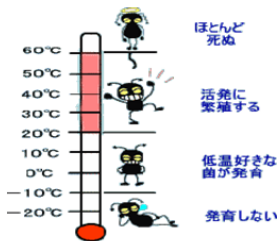
- 要冷蔵や要冷凍の食品は持ち帰ったらすぐに指定の方法で保存する
- 残った料理は、思い切って処分しましょう。  
(温度・湿度が高いため、食中毒の原因となる菌が増殖しやすくなります)
- 5℃でも発育する細菌がいます。冷蔵・冷凍庫の温度がきちんと下がるように、詰め込みすぎないようにしましょう

「殺す」・・・十分な加熱

- 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分間

### 病院での加熱の目安

(大量調理施設衛生管理マニュアルより)  
食材の中心温度が、  
中心温度85℃、90秒以上



## 交差汚染とは？

細菌などの病気の原因となる微生物が、ある食品から他のものに移動することを交差汚染と言います。例えば、魚を切った後のまな板や包丁を十分に洗浄しないで野菜を切ると、野菜に海水由来の食中毒菌が付着してしまいます。



【当院では・・・】

まな板、包丁及び食材を入れるかごなど、全て色分けをして取り扱っています。

用途	魚	肉	野菜
	加熱後の魚、魚加工品	加熱後の肉、肉加工品	加熱後の野菜、きのこ類
包丁の種類			

など

【家庭でできること】

- 食材は流水でよく洗いましょう
- 布巾やタオルは清潔なものを使い、定期的に消毒しましょう
- 食材保管時は、肉、魚、野菜はそれぞれ棚を別にするか、直接食材が触れ合わないよう、ラップに包んだり、容器を分けて保管しましょう



# そのお肉、安全？

6月に入り、湿気の多い時期になり、気温も高くなっています。  
これから夏の時期にかけて発生数の増えるカンピロバクター食中毒について  
お知らせします



## カンピロバクター食中毒に注意

### ◎カンピロバクターとは？

ニワトリ、ウシやブタ、ペット、野鳥、野生動物など、あらゆる動物の腸内に存在しています。

### ◎感染経路は？

カンピロバクターに汚染された食品や飲料水を摂取したり、動物との接触によってヒトに感染します。

### ◎原因となる食品は？

- ・加熱していなかったり、加熱が不十分な食肉  
(例) 鶏レバーやささみの刺身、鶏のたたき、とりわさ等の半生製品
- ・カンピロバクターに汚染された飲料水や井戸水・湧水
- ・調理過程中にカンピロバクターに汚染された食品



### ◎カンピロバクターの特徴は？

- ・菌数が少なくても感染  
100個程度と比較的少ない菌量を摂取することにより感染が成立することが知られています。  
そのため、新鮮だからと言って安全な訳ではありません。
- ・摂取して発症するまでが長い  
発症するまで2~5日間かかります。
- ・主な症状  
下痢、腹痛、発熱、頭痛及び全身倦怠感

### ◎鶏肉は全て危険なの・・・？

- ・厚生労働省の研究より  
市販の鶏肉の汚染状況・・・鶏レバー・砂肝67%、鶏肉100%  
鶏処理施設での肉汚染状況・・・64%~67%  
その他の研究・・・鶏肉の汚染率20~40%

## カンピロバクター食中毒を予防するためには？

- 肉は十分加熱して食べる(75℃ 1分以上加熱)
- ペットや動物に触れた後は必ず手を洗う
- 肉を切った後は手指、包丁、まな板を洗剤で十分に洗浄する
- 保存前の食品、加熱後の食材を常温放置しない

肉の半生調理に  
注意しましょう

