

食中毒予防3原則！

今年の夏は強烈な暑さが続いています。この時期特に気をつけたいのが**食中毒**。お腹を壊すだけでなく、命に関わることもあるのです。

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。細菌による食中毒を予防するためには、

- ・ 細菌を食べ物に「**つけない**」
- ・ 食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」
- ・ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」という3つのことが原則となります。

つけない！

- ✓ 食品に細菌やウイルスをつけないように、調理器具や手指を清潔に保ちましょう。
- ✓ 生肉や生魚を扱う際は、他の食品に触れないように注意し、まな板や包丁を使い分けることが大切です。
- ✓ 調理前、食事前、トイレの後など、こまめな手洗いを徹底しましょう。



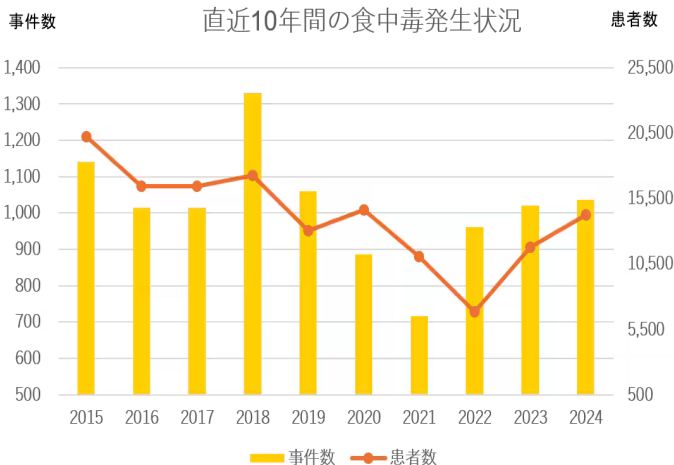
増やさない！

- ✓ 細菌は、温度が高いと増殖しやすいため、食品はできるだけ早く冷蔵庫で保管しましょう。
- ✓ 夏場は食中毒菌が増殖しやすいため、食品の保存温度に注意し、調理済みの食品は早めに食べるようにしましょう。
- ✓ 冷凍食品は、解凍後、長時間放置しないようにしましょう。



やっつける！

- ✓ 中心部までしっかり加熱することで、細菌やウイルスを死滅させることができます。
- ✓ 肉や魚介類は、中心部まで十分に加熱しましょう。
- ✓ ノロウイルスなどのウイルスは、加熱に加えて、次亜塩素酸ナトリウムなどで消毒することが効果的です。



- ・ 厚生労働省の統計によると2024年の食中毒は前年から2400人増加しています。
- ・ 特にアニサキスによる食中毒が最多で、続いてノロウイルスでした。
- ・ 2025年はノロウイルスによる感染性胃腸炎は季節パターンを超えて、例年にない人数となっています。

住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2
メールアドレス：inami@rehapride.co.jp
電話番号：[079-451-7680](tel:079-451-7680) FAX：079-451-7783