



「3つのきまり」で細菌性食中毒を予防しよう!

気温が高くなる夏場(6月~9月)は、例年、細菌性の食中毒が多く発生します
次の「3つのきまり」を守って、細菌性食中毒を予防しましょう!

★食べ物に菌をつけない!

- ・手や調理器具は清潔に!
- ・肉汁や魚などの水分が他の食品につかないよう、ポリエチレン袋やふた付き容器で保存しましょう

★菌をふやさない!

- ・食中毒の原因となる細菌は、30℃から38℃で急速に増殖します
- ・生ものや料理は、早めに食べきるようにしましょう
- ・保存するときは、室温に放置せず、冷蔵庫や冷凍庫にしまいましょう



★菌をやっつける!

- ・料理するときは、しっかり加熱を!
加熱の目安は、中心温度が75℃以上で1分以上です
- ・食器や調理器具も熱湯などで消毒しましょう

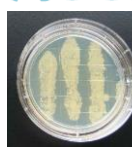
手や調理器具がどれくらい汚れているのか見てみよう!



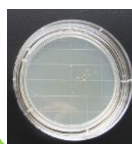
生の鶏もも肉を手で押さえながらまな板で切ったとき、**鶏もも肉を触った手とまな板**についている菌の数(一般生菌数)を見てみると…?

※一般生菌数とは?
標準寒天培地を用いて一定の条件下で発育した中温性好気性菌数のこと
食品の微生物汚染の程度を示す代表的な指標として用いられています

鶏もも肉を触った手



鶏もも肉を触った手を標準寒天培地に付け、培養した結果です
白っぽく見えるものが一般生菌ですが、**指のあとがくっきり**見えています



せっけんで手を洗うと、**かなりきれいになりました!**

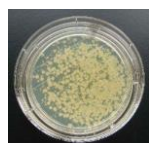
鶏もも肉を切ったまな板



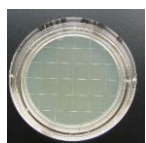
①手と同様に、鶏肉を切ったあとのまな板の一般生菌を見てみると、**かなり菌がついている**ことが分かりました



③②のまな板を、先ほどのスポンジと**中性洗剤**で洗うと、菌は減りましたが、まだ少し残っています



②このまな板を、流しにあるスポンジを使って水洗いしたところ、**かえって菌数が増えてしまいました!**



④③のまな板に**熱湯**をかけると、**菌がみられなくなりました!**

(30×30cm²のまな板に熱湯 1.5L をかけた場合)

原因はスポンジにあり!

②で使用したスポンジを寒天培地につけてみると、**菌がたくさんついていました**



スポンジは常に湿った状態で置かれていることが多く、**細菌が増えやすいので注意が必要です!**

出典: 畑江敬子(2010). 食中毒の予防 日本調理科学会誌 43, 322-325

正しい手洗いの方法・まな板などの殺菌方法は、裏面をご覧ください!

正しい手洗い&調理器具の衛生管理

手洗いの方法

指輪や時計などのアクセサリーを外す

↓
水で洗う

↓
石けん（できれば薬用石けん）を十分泡立てる

↓
指や爪の間・手首の部分までの汚れを洗う

↓
水（できればお湯）で十分すすぐ

↓
乾いた清潔なタオルで水分をふきとる

ワンポイント！

★最後に消毒用アルコールを使うと、非常に効果的です

★手はきちんとふきましょう！

※手が水に濡れたままだと、ウイルスや細菌が手に付きやすくなることに加え、アルコール消毒液を使用した場合も効果が下がります

★石けんとお湯で2回洗いも効果的！

まな板などの殺菌方法

洗浄

洗剤と水（できればぬるま湯）で汚れを洗い落とし、清潔なたわしなどで包丁傷に入り込んだ汚れも取り除きます

すすぎ

水（できればぬるま湯）で十分すすぎ、洗剤を洗い流します

洗浄

熱湯や次亜塩素酸ナトリウムなどの殺菌効果のある漂白剤で殺菌し、きれいな水ですすぎます
※漂白剤は、使用方法をよく確認し、希釈方法や使用時間を守りましょう！

洗浄

清潔なふきんで水分をふきとり、日光に当てて乾燥するなど、十分に水分を取ってから、清潔な場所で保管しましょう！



HACCP(ハサップ)導入、始まっています！

HACCPとは？

原材料の受入から製造・出荷までのすべての工程で、食中毒菌汚染や異物混入などによる危害の防止につながるポイント(重要管理点)を特定し、その工程をリアルタイムで監視・記録することにより、すべての製品の安全確保を図る食品衛生管理システムです

これまでの抜取検査による衛生管理に比べ、より効果的に、問題のある製品の出荷を未然に防ぐことができる等のメリットがあります

食品衛生法の改正により、令和3年6月から、食品の販売・加工・調理など食品を取り扱う事業者は原則すべて、HACCPに沿った衛生管理を行うこととなりました

探してみてください！「HACCP 取組事業場シール」

県では、HACCPに沿った衛生管理に取り組み、保健所長への届出を行った事業者に対し、事業所ごとにHACCP 取組事業場シールを配布しています

シールを受け取った事業者は、対象の事業場にシールを貼ったり、商品等に同様のデザインを表示できます

お買い物や外食の際にはぜひ、参考にしてみてください！



「やまぐち食の安心・安全情報誌」がwebで読めます！

(バックナンバーもこちらから)

