

# 細菌による食中毒予防の3原則

## 細菌による食中毒について

- 食中毒を起こす細菌には、様々なものがあります。
- 加熱で死ぬ菌、生き残る菌、空気(酸素)を好む菌・嫌う菌、塩分を好む菌、胃腸に直接障害を起こす菌、毒素で障害を起こす菌など、いろいろな性質のものがいます。
- 野菜や肉・魚といった食品には、ある程度の食中毒菌が存在することをよく知って、食品を取り扱う過程での二次汚染を防止し、菌を増殖させない衛生管理が最も重要です。

## 予防の3原則

### 1 つけない

- ・ 調理や食事の前、トイレの後には必ず手を洗いましょう。
- ・ まな板や包丁などの調理器具は、清潔なものを使用し、食品の種類ごとに使い分けましょう。
- ・ 清潔な容器に盛り付けましょう。

### 2 ふやさない

- ・ 食品は、適切な方法・温度で保管しましょう。
- ・ 調理後の食品は、できるだけ早く食べましょう。



### 3 やっつける！

- ・ 加熱して調理する食品は、中心部までしっかり加熱調理しましょう！（中心温度が85℃で1分半以上加熱すれば、ほとんどの細菌やウイルスが死滅します）

## 11月～3月はノロウイルス食中毒予防推進期間

- 令和6年12月15日に、ノロウイルス食中毒特別警戒情報を発信しました！ 栃木県内で、ノロウイルスによる食中毒発生の危険性が高まっています。ノロウイルスは、感染力が非常に強いウイルスです。感染予防のために、石けんを使ってこまめに手を洗う等の対策をとりましょう！