

特集1

食中毒に気をつけよう!

注意が必要な食材について



気温も湿度も高くなる夏。刺身やサラダなど加熱をしない料理を食べる機会も多くなります。食材ごとに起こりやすい食中毒の原因を知り、食の安全について見直してみましょう。

起こりやすい食中毒の原因 食材別

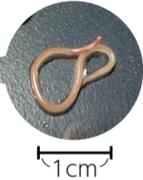
魚介類

アニサキス

魚介類に寄生している寄生虫で、主にサバ・カツオ・サンマなど多くの魚介類に寄生しています。

冷凍(-20℃で24時間以上)もしくは加熱(60℃1分、70℃以上なら瞬時)により死滅します。目に見える大きさのため、**取り除くことができます**。食材を細かく刻むことも有効です。

※酢やしょう油、ワサビにつけても死にません!



サバに寄生しているアニサキス

食肉類

カンピロバクター

動物の腸管内にいる細菌で、食肉(特に鶏肉)に付着しています。**食品をしっかり加熱(中心温度75℃で1分以上)することで死滅**します。

野菜類

腸管出血性大腸菌(O-157など)

動物や人のふん便に汚染された食品などによって感染します。生野菜の場合、土などに細菌がついていることがあるため、**流水でよく洗い流す**ことが大切です。

その他 煮込み料理

ウェルシュ菌

人や動物の大腸、土壌などに幅広く分布している細菌で、人の腸内に入ると毒素を作り出します。煮込み料理は常温での放置などで急速に増殖するため、**冷蔵庫などで温度管理を**することが大切です。

食中毒が起きないようにするためには...

食中毒予防の3原則 細菌やウイルスを

つけない

食品が汚染されるのは調理中が特に多く、手指からの汚染が非常に多くなっています。



- こまめに手を洗う
- 野菜はよく洗う
- 調理器具を使い分ける

増やさない

細菌は常温で放置すると増殖します。食中毒菌の増殖を防ぐために食品はできるだけ4℃以下に冷却しましょう。



- 早く冷蔵庫へ入れる
- 早めに食べきる



やっつける

一般的には加熱をすることで死滅します。食品は中心部まで十分に加熱し、まな板やふきんなどはこまめに消毒しましょう。



- 加熱する
- 消毒する(熱湯・塩素系漂白剤)



食品衛生に関する情報をもっと知りたい場合は、食の安全ヨコハマWEBをご覧ください。

横浜市 食の安全 検索

