

# りはっぴねす

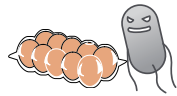
## ワンポイント アドバイス!

### 家庭で気をつけたい食中毒

#### 家庭で気をつけたい食中毒菌と原因

**1位 サルモネラ菌**

牛・豚・鶏などの食肉・卵類



**2位 腸管出血性大腸菌 (O-157)**

食肉やその加工品・井戸水



**3位 カンピロバクター**

食肉やその加工品(特に鶏)・牛乳・飲料水



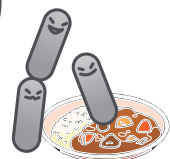
**4位 腸炎ビブリオ**

生鮮魚介類やその加工品



**5位 ウェルシュ菌**

牛・鶏・魚・カレー・シチューなど

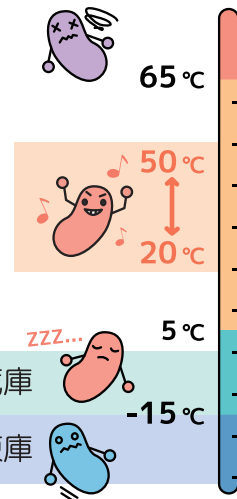
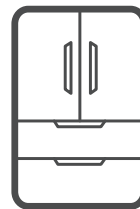


参考：ニチレイ「家庭で発生しやすい食中毒菌と殺菌方法」

食中毒の原因となる細菌やウイルスは、栄養と温度と水分で増殖します。気温と湿度が上がるこれからの時期は、特に注意が必要です。今回は、食中毒を起こす主な原因と予防のポイントをご紹介します。

#### 菌の増え方を知って食中毒を予防しよう!

細菌の多くは10℃以下で増殖がゆっくりになり、-15℃以下で増殖が停止しますが、死滅しているわけではないため、室温に戻すと増殖し始めます。



ノロウイルスは  
85℃

#### 加熱はしっかり

食材の中心部分が75℃・1分以上

#### 置きっ放しにしない

食材はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、調理後はできるだけすぐに食べる

#### お弁当は

冷ましてから蓋をし、保冷剤も活用する

#### 冷蔵庫は

冷気の循環をよくするため、収納は7割程度までにする