

菌をつけない

- **基本は手洗い！！**作業開始前、トイレの後、生の肉・魚・卵を触った後、盛りつけの前はしっかり手を洗いましょう。
- 生の肉・魚からの汚染に注意！器具は**使い分け、洗浄・消毒**を行い、食材は衛生的に保管しましょう。

菌を増やさない

- 調理から食べるまでの**時間**はなるべく**短く**しましょう。長時間放置は事故のもと！！
- すぐに食べない食品は**冷蔵庫で保管**しましょう。加熱調理したものは、小分けや氷冷ですばやく冷ましましょう。

菌をやっつける

- お肉の生食は危険です。**中心までしっかり加熱**しましょう。中心温度計があれば便利です！
- 冷凍処理で凍死するアニサキス、新鮮な肉ほど危ないカンピロバクター。**正しい知識**で食中毒をやっつける！

岡山県・保健所

食中毒予防の三原則

県民のみなさんへ



©岡山県「ももっち」

今、気をつけたい食中毒

1 カンピロバクター食中毒

食べてから1～7日で発症し、下痢や腹痛などを起こします。感染後に手足が麻痺したりするギランバレー症候群を起こすこともあり、注意が必要です。

食鳥処理業者・卸売業者のみなさんへ

飲食店等に鶏肉を卸す際は加熱が必要である旨を、「加熱用」、「十分に加熱してお召し上がり下さい」、「生食用には使用しないでください」などの表示や商品規格書への記載により、確実に情報伝達してください。

飲食店営業者のみなさんへ

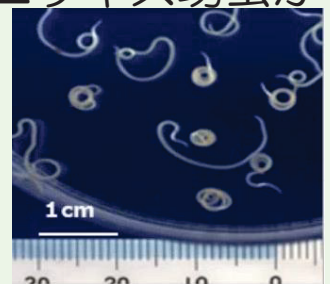
鶏肉は、**生または加熱不十分な状態で、お客さまに提供しない**ようにしてください。新鮮なお肉でも食中毒のリスクがあります。器具の使い分け、手指や器具の洗浄・消毒も重要です。

2 アニサキス食中毒

アニサキス幼虫（寄生虫）が寄生している生鮮魚介類を生で食べることで、アニサキス幼虫が胃壁や腸壁に刺入して食中毒を起こします。数時間から十数時間後に激しい痛みや嘔吐などを生じます。

飲食店営業者・魚介類販売業のみなさんへ

- 新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除いてください。
- 刺身で提供する鮮魚は、目視で確認して、アニサキス幼虫がないことを確認してください。
- 冷凍（ -20°C で24時間以上冷凍）または、加熱（ 60°C では1分、または 70°C 以上）をすることで殺すことができます。



厚生労働省ホームページより
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000042953.html>