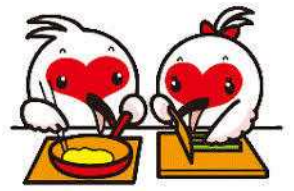


# 肉・魚・野菜の食中毒 予防ポイントを解説します

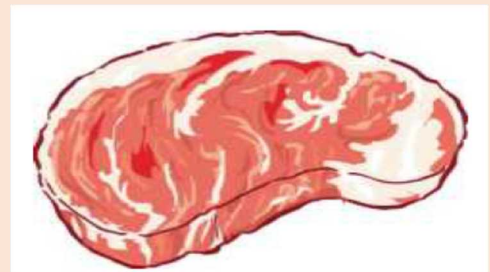


本格的な夏に入り、気温上昇とともに食材も傷みやすい時期です。普段買い物している食材ごとに、食中毒の予防ポイントを見ていきましょう。

## 肉・魚・野菜に共通の予防ポイント

- ◆ 買い物の際、新鮮で傷んでいないものを選ぶ
- ◆ 調理前、次のメニューの調理に移る前は手を洗う
- ◆ 調理器具・食器はきれいに洗浄し、乾いたものを使う

# 肉



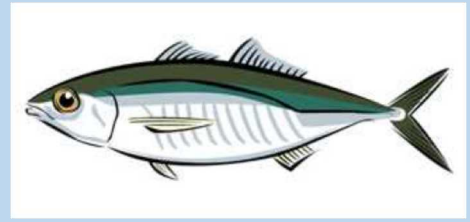
生の肉には、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌（O157など）といった食中毒菌が付いていることがあり、生や加熱不十分で食べると、下痢、腹痛、発熱等を発生することがあります。

## 予防のポイント

- ◆ 肉の中心部まで十分に加熱する
- ◆ 肉を焼く際に使う箸・トングは、食べるときに使うものと別々にする
- ◆ 生の肉を触った後は、しっかりと手を洗う



# 魚



生鮮魚介類に寄生したアニサキスによる食中毒や、海産魚介類に付着した腸炎ビブリオによる食中毒が発生しています。

## 予防のポイント

### アニサキス対策

- ◆ 丸ごと1匹で購入した際は、速やかに内臓を取り除く
- ◆ 目で見て確認し、アニサキスを取り除く
- ※ 冷凍又は加熱を十分に行うと死滅します

### 腸炎ビブリオ対策

- ◆ 丸ごと1匹で購入した際は、魚体表面を水道水でよく洗う
- ◆ 刺身は、食べる直前まで冷蔵庫に保管する
- ◆ 加熱して食べる場合は、中心部まで十分に加熱する

# 野菜



生野菜や浅漬などの野菜調理品を原因とした腸管出血性大腸菌（O157など）の食中毒が発生した事例が過去にあります。

## 予防のポイント

- ◆ 料理に使う前に野菜の表面を水道水で十分に洗う（特に、土や泥が付着していた場合は確実に取り除く）
- ◆ カットした野菜は冷蔵庫に保管する
- ◆ 生で食べる野菜の調理と、肉・魚の調理を同時に行わない