

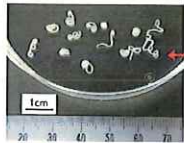


さかな 魚の しょく ちゅう どく 食中毒

さかな た き 魚を 食べるときに 気をつけること

アニサキス

アニサキスは、
さかな なか 魚の 中にある 寄生虫です。



アニサキス

- サバ、イワシ、サンマ、イカなどに
いることがあります。
- 強い 腹痛が あります。

アニサキス 食中毒に ならないように

- 魚をよく 焼きます
- 冷凍します
(-20℃で 24時間 以上)
- アニサキスが いたら 取ります



アニサキスは、
酢や しょうゆでは、
死にません。



ノロウイルスの しょく ちゅう どく 食中毒

ノロウイルス



ノロウイルス

- ノロウイルスが ついた 食べ物を
食べると、食中毒になります。
- 下痢や おう吐(吐くこと)が あります。
- 手を よく 洗って、食べ物に
ノロウイルスをつけないように します。

ノロウイルス 食中毒に ならないように

せっけんを 付けて 手を よく 洗います

て あら 手を 洗うとき

- 料理する 前
- 食べ物をお皿に のせる 前
- 顔や 頭を さわった あと
- トイレに 行った あと
- 掃除をした あと
- ごみや ごみ箱を さわった あと

わかりやすい版

しょく ちゅう どく 食中毒に ならないように 気をつけること



しょくちゅうどく 食中毒にならないように、とても 大事なこと

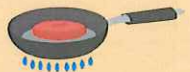
りょうり まえ 料理の 前

- 手を よく 洗います



りょうり 料理の とき

- 生で 食べるものと、肉を 切る ための
包丁と まな板を 分けます
- 肉、魚、貝は、よく 焼きます



た 食べる とき

- サラダ、刺身は、冷たい うちに 食べます
- 冷めた 食べものは、温め直して 食べます

10℃より 低い

あん ぜん 安全



りょうり おんど 料理の 温度が 10℃から 60℃

きん 菌が 増えやすい



60℃より 高い

あん ぜん 安全





肉の食中毒

肉を食べるときに気をつけること

カンピロバクター

- 腹痛、下痢があります。
熱が出ます。



- 鶏刺し、鶏タタキ、よく焼けていない焼き鳥で食中毒になることが多いです。



O157 (オーイチゴーナ)

- 激しい腹痛、下痢、血便（血が混ざった大便）があります。



- とても強い菌です。特に子どもやお年寄りは、気をつけてください。



肉の食中毒にならないように

料理のとき

- 肉を切った包丁とまな板で、生で食べるものを切らないでください
- 肉の中までよく焼きます（食中毒の菌が、肉の中にいることがあります）
- 肉は、75℃以上で1分以上焼きます

肉の焼き方は、動画で見ることができます



店で食べるとき

- 新鮮な鶏刺し、鶏タタキでも、菌が付いていることがあるので、食べないようにしましょう
- 焼き肉店では、トングなどを使しましょう



自分の箸で生の肉を焼く



トングなどで焼く



野菜の食中毒

野菜を食べるときに気をつけること

食中毒になる菌があります

- 土の中には、食中毒を起こす菌があります。
- 野菜を生で食べるときは、よく洗ってください。

肉の食中毒を起こす「O157」が、野菜にもいることがあります。



O157

野菜の食中毒にならないように

料理のとき

- 野菜は、水を流しながら洗ってください



- 包丁とまな板を使うときは、野菜 → 肉や魚の順番で切ります



先に、野菜を切る



あとで、肉や魚を切る

食べる前

- サラダは、先に作ってすぐに食べないときは、冷蔵庫に入れます



サラダは、食べるまで冷蔵庫に入れます

