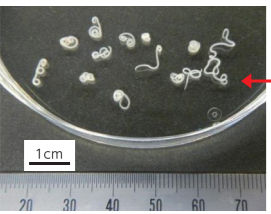


魚の食中毒

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、魚の中にいる寄生虫です。



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。
- 激しい腹痛があります。

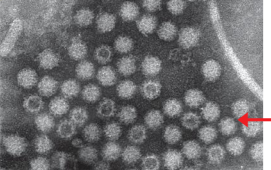
アニサキス 食中毒にならないように

- 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

- 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

食中毒にならないように

気をつけること



食中毒にならないように、とても大事なこと

料理の前

- 手をよく洗います



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



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

安全



料理の温度が10℃から60℃

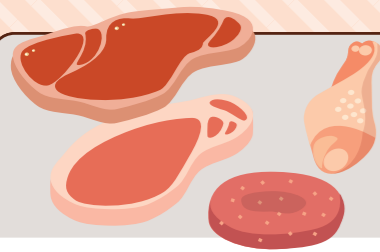
菌が増えやすい



60℃より高い

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、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



にじげん 二次元 バーコード

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、 Tongue などを使しましょう



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。



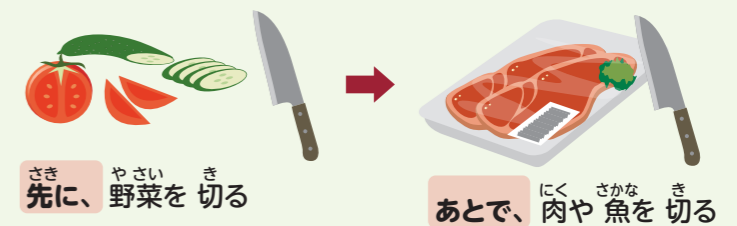
野菜の食中毒にならないように

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



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

