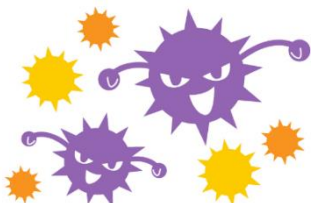




食中毒に気をつけましょう！



気温が高くなり、食中毒が発生しやすい時期となりました。この時期は食中毒を起こす細菌が増えやすいため、日頃から食材の取り扱いに注意が必要です。



保健師 山口

💡食中毒菌が増殖する条件

細菌が増殖する3条件



1. 栄養

調理器具に食品の残渣や汚れが残っていると、細菌にとって栄養源となります。

2. 水分

細菌は食品中の水分を利用して増殖するため、適量の水分の存在が不可欠です

3. 温度

ほとんどの細菌は、10～60℃程度で増殖し、36℃前後で最もよく発育します。

💡食中毒予防の3原則



食品に菌をつけないよう**清潔**を心がけましょう。



食品についた菌が増えないよう、**迅速**な調理・提供と**冷却**を心掛けましょう。



食品は中心部が75℃で1分以上**加熱**。