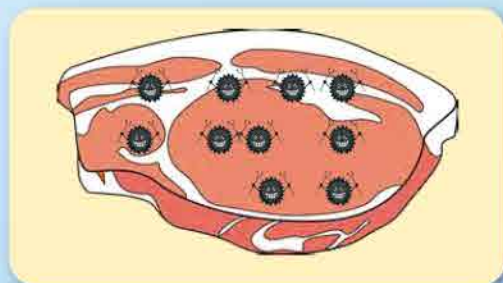


菌はどんどん増えている!

食中毒は菌が増殖することによって起こります。
この菌の増殖をいかに抑えるかが大事なのです。

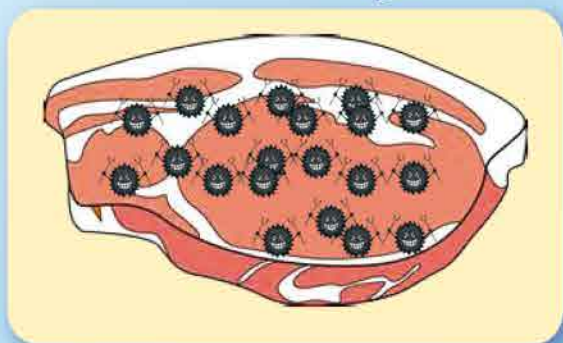
菌の好きな温度は**30~40℃**
あっという間に増殖!(腸炎ビブリオ菌)



夏大好き!

8

分後



64

分後



2倍に!

ウツ

なんと**256倍**!

ぎよえ~



このように、菌は買い物している間にも増殖しています。

菌をできるだけ増やさないう、買い物した後は、

すぐに冷蔵庫にいれ、

できるかぎり早く食べるようにしましょう。

加熱して細菌をやっつける！



最も効果的な殺菌方法は「加熱」です。

細菌によって、それぞれ耐熱性が異なりますので、単純に加熱すればよいというものではありません。下の表の加熱時間と加熱温度を参考にしてくださいね。

細菌名	加熱温度	加熱時間
腸管出血性大腸菌	60度以上	15分以上
カンピロバクター	60度以上	20分以上
サルモネラ属菌	55度以上	10分以上
セレウス菌	95度以上	嘔吐型 / 3~36分以上 下痢型 / 20分以上
ブドウ球菌	60度以上	2.5分以上
ウエルシュ菌	100度以上	4時間以上



加熱後の冷却方法



加熱が不十分であったり、菌が残ってしまっている食品を、そのまま冷却すると、細菌が増殖するおそれがあります。細菌は **30~40℃** で最も増殖しやすいため、細菌が増殖しない温度まで素早く冷却する必要があります。

小分け冷却



食品を小さなブロックに分けて、冷却しやすくします。

送風冷却



強制的に扇風機などで風をあてて冷却する方法です。周りの空気が清浄であることが条件です。

流水冷却



野菜をブランチングしたもの、ゆがいたパスタなどは水で冷却できます。