

栄養だより

第 179 号

2025 年 9 月 23 日発行

東北医科薬科大学 若林病院

栄養管理部

食中毒予防の
三原則

つけない 増やさない

やっつける

食中毒を予防しよう ～加熱・殺菌編～

加熱調理や再加熱をする際は
中心までしっかり火が通っているか確認！

～加熱時～

- 中心温度が75～80℃で1分以上になるように加熱

→混ぜることで加熱ムラを防ぐ
→厚みのある食材は加熱時間をできるだけ長くとる

中心温度は
75℃～80℃で
1分以上！

～調理器具は清潔に！～

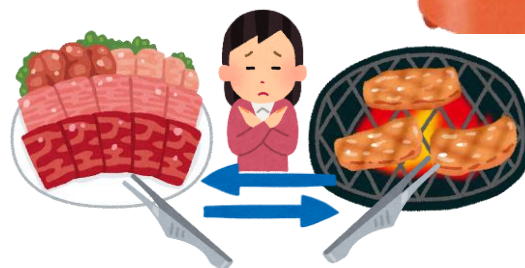
- 調理器具の使い分け

→生の食材に使った調理器具は
加熱済みの食材に使用しない

- 殺菌する

→調理器具や台ふきん、スポンジは使用后、定期的に熱湯や塩素系漂白剤で
消毒を行う

→冷蔵庫は、定期的に清掃・消毒する



★7月から食中毒予防についての内容を掲載してきました。
これから涼しくなっても食中毒は注意が必要です。
栄養だよりを参考に、安全な食事を楽しんでいきましょう！

・厚生労働省 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

<https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/dl/point0709.pdf>

・大量調理施設衛生管理マニュアル

https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/gyousei/dl/130201_9-2.pdf