

コー九州事業連合

自然毒
吐き戻しの
葉を食べて

「あ」

料理の飾りとして使用されるアジサイの葉を食べて食中毒になるケースがあります。葉などに青酸配糖体を含んでいることが原因といわれており、おう吐、失神、昏睡等の中毒症状を起こします。
このように動植物が体内に持っている毒成分を自然毒と呼びます。自然毒による食中毒は、すべての食中毒件数の8%程度ですが、食中毒における死亡者数の半数が自然毒によるものです。

コー九州事業連合

入っちゃわれ
なめたい
ムネツツ

「い」

ジャムや梅干し、鮭フレークなど、一度に食べきれない食品を取り出すときはきれいなスプーンやお箸を使いましょう。
他の食品を触ったお箸や口に入れたお箸には、雑菌がついている可能性が非常に高いことから、食品が汚染されてしまい、時間が経つとカビが発生したり腐敗することがあります。
また、開封後はできるだけ早めに使い切りましょう。

コー九州事業連合

菌の
うきお
運動会

「う」

手にはたくさん菌が付着しています。きれいに洗ったつもりでも、指や指の間などに菌が残っている場合があります。また、調理中に髪の毛や顔を触ると汚染されますので、その手で握るとおにぎりに菌を付着させることとなります。
食中毒菌は、適度な水分や温かさを好むことから、温かいご飯についた菌は一気に増殖する危険があります。お弁当用におにぎりを握る際は、直接手で握らずラップを使って握ると菌の付着を減らすことができますし、冷ましてお弁当箱に詰めるのも菌の増殖を遅らせる有効な手段です。

コー九州事業連合

注意を
洗い残し
柄の部分

「え」

オールステンレス製の包丁など、刃と柄が一体となっている包丁であれば十分な洗浄が容易にできますが、柄の部分が木製になっている包丁の場合は、柄の部分や刃と柄の境目部分に汚れがたまりやすくなります。
また、しっかり洗ったあとは、十分に乾燥させることも大切です。包丁立てを使われている方は、時々包丁立ても洗いましょう。

コー九州事業連合

笑顔
温度管理
お弁当

「お」

ごはんやおかずを温かいままお弁当に詰めてしまうと、水蒸気がお弁当箱の中に充満します。水分が多いと細菌が増える可能性があるため、ごはんやおかずは十分に冷ましてからお弁当箱に詰めてフタをしましょう。また、食中毒の原因となる細菌は温かいところが大好きです。特に夏場は、お弁当の中が細菌の繁殖しやすい温度になってしまいますので、保冷剤を上手に使って食中毒を予防しましょう。自然解凍でそのまま食べることができる冷凍食品を凍ったままお弁当箱に入れることで、保冷剤代わりにする方法もありますよ。

コー九州事業連合

保冷バッグは
買物に
便利

「か」

冷凍食品を常温で持ち帰ると、解凍し始めて品質が変わることがあります。特に、夏場や車の中に入れて持ち帰る場合は温度が高くなりがちです。

また、お店で氷をもらって保冷剤として使う場合も、冷凍食品(-10℃～-18℃)より水(-1℃)の温度が高いことから、冷凍食品に水を直接接触させてしまうと冷凍食品が溶けてしまうことがあります。そこで、保冷バッグをうまく活用して、購入した食材の温度管理をしましょう。冷蔵食品も同様に保冷バッグを上手に活用しましょう。

コー九州事業連合

出たばかりの牛乳を
戻して
飲む

「き」

開封時に注ぎ口部分に手の汚れが付着したり、開封口から空气中を漂っている浮遊菌が侵入してしまうことがあります。汚染・混入しても、温度が上昇しなければ食中毒を引き起こすほど菌は増加はしませんが、出しっぱなしのままだと温度が上がると食中毒菌や腐敗菌が好む温度になり、一気に増加してしまいます。

特に牛乳などは栄養素が多く含まれているので、菌も増えやすいことから注意が必要です。牛乳でもお茶でも、注いだらすぐ冷蔵庫に戻し、開封後はできるだけ早く使い切ってしまうでしょう。

消費期限は、「安全に食べられる期限」を意味しますので、消費期限が過ぎたものは食べないようにしましょう。

賞味期限は「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」を意味しますので、この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

ただし、消費期限も賞味期限も、袋や容器を開けないで、表示通りに保存していた場合の安全やおいしさを約束したものです。一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

コー九州事業連合

賞味期限と
消費期限を
区別して

「く」

健康な人でも皮膚、鼻の中、髪の毛などには、黄色ブドウ球菌が高い確率で存在します。特に化膿した傷口にはたくさんいます。黄色ブドウ球菌は、エンテロトキシンと呼ばれる毒素を産生します。この毒素を食品と一緒に食べることで食中毒を起こします。

エンテロトキシンは熱(100℃30分の加熱)にも酸にも壊れにくいという性質を持っています。

よって、傷や手荒れがある手で調理すると菌が食材に移ってしまいますので、十分な手洗いをするとともに、手袋などを使って、直接食材を触らないようにしましょう。

コー九州事業連合

傷口に
菌が
侵入して
怪我
の原因

「け」

密封を

お好み焼き
の粉ダニ

は粉物

「こ」

お好み焼き粉やホットケーキミックスなど、開封後の製品を長い間、台所のシンク下や戸棚にしまったままにしていると内部で粉ダニが多量に繁殖してしまい、その粉を使った料理を食べたことによってアレルギーを起こす事例が報告されています。

粉ダニの繁殖を防止するためには、開封した粉類は冷蔵庫などの冷暗所で保存するのが一番です。粉類を冷蔵庫で保存するのが難しい場合は、フタ付きの容器やジッパー付きの保存袋などに入れて密閉し、粉ダニや虫などが侵入しないようにしましょう。

コー九州事業連合

コー九州事業連合

注意

サルモネラ
お肉やお卵

「そ」

サルモネラは少量の菌でも食中毒を発症し、カンピロバクター、ノロウイルスとともに発生件数上位の食中毒菌です。動物(ペットの爬虫類や両生類)の腸管や土壌、河川、下水などの自然界に広く分布し、特にサルモネラに汚染されている肉や卵を扱った食品の未加熱あるいは加熱不足を原因とする食中毒が多く発生しています。
サルモネラは加熱(75℃1分以上)には弱い菌ですので、食肉類は生食を避け、十分な加熱を行って食べるようにしましょう。また、卵は割卵後の保管をせずに直ちに調理をしましょう。

コー九州事業連合

早めに

開封して
賞味期限

「し」

賞味期限は「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のことを意味しますので、この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。賞味期限を超えた食品については、見た目や臭いなどで個別に判断しましょう。
ただし、表示されている保存の方法で保存した場合の開封前の期限ですので、一度開封したら、期限にかかわらず早めに食べましょう。

コー九州事業連合

アニサキス

安心な
酢

「す」

アニサキスは、海産魚(サバ、カツオ、サケ、アジ、サンマ、イカなど)の筋肉や内臓に寄生します。体長2〜4cmで白っぽい色をした寄生虫ですので、目視で確認することもできます。
アニサキスの寄生した海産魚を生で摂食すると、食後数時間から数十時間で強い腹痛症状が出ます。症状が出たら、胃カメラを使って虫を取り除く必要があります。
アニサキスに酢は無効です。予防対策としては、加熱(70℃以上、または60℃で1分以上)もしくは24時間以上冷凍することが大切です。

コー九州事業連合

冷蔵庫

整理
清掃

「せ」

冷蔵庫も整理整頓して、清潔に使用してください。冷蔵庫の中では食中毒菌が繁殖しないと思われていますが、低温でも繁殖する食中毒菌がいますので、清潔に使うことは大切です。
特に、冷蔵庫の棚や取っ手部分は汚れやすい部分ですので、こまめに掃除をしましょう。また、冷蔵庫内の整理整頓をすることで、使いかけの食材を忘れたりすることも防げますので、食中毒の防止にもつながります。

コー九州事業連合

お肉やお卵
食品

外袋

「そ」

個包装の商品でも、品質保持材(乾燥剤や窒素ガス)は外袋にしか入っていない場合もあります。
その場合、あえて小袋に小さな穴を開けている場合も多いことから、外袋を開封したら小袋が湿気たりカビが生えてしまうことがあります。
商品を購入した際は、包材の表示を確認しましょう。

食中毒
あなたの手が汚れたら大丈夫？
調理の途中にも手をしっかり洗いましょう。

「た」

食中毒菌は野菜や肉などの食材にもついていることがあり、生肉を触った後にサラダを作ったりすると、食中毒菌でサラダに汚染させてしまうことがあります。
手を介して調理器具や食材に菌がつきますので、調理の途中にも手をしっかり洗いましょう。

コープ九州事業連合

ブルーム現象
チョコレットが溶ける
気温が高いところでは、チョコレットの油分が変化して表面に白く浮き出る現象（ブルーム現象）がおきます。
ブルーム現象が起きたチョコレットを食べても害はありませんが、味や風味が劣化してしまいますので、気温が高くなる場所での保管は避けるようにしましょう。

「ち」

ブルーム現象
チョコレットが溶ける
気温が高いところでは、チョコレットの油分が変化して表面に白く浮き出る現象（ブルーム現象）がおきます。
ブルーム現象が起きたチョコレットを食べても害はありませんが、味や風味が劣化してしまいますので、気温が高くなる場所での保管は避けるようにしましょう。

コープ九州事業連合

食品ロス削減
無駄なく食材を使い切る
日本国内における年間の食品廃棄量は、約2800万トン。このうち、本来食べられたはずの、いわゆる「食品ロス」は約632万トンとされています。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量（平成26年で年間約320万トン）を大きく上回る量です。
食品ロスの約半分が家庭から発生していますので、値段が安いからといって食材を買い過ぎたり、在庫があるのを忘れて同じ食材を買ってしまったりすることがないようにしましょう。また、買ったものは使い切る・食べ切るようにしましょう。

「く」

食品ロス削減
無駄なく食材を使い切る
日本国内における年間の食品廃棄量は、約2800万トン。このうち、本来食べられたはずの、いわゆる「食品ロス」は約632万トンとされています。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量（平成26年で年間約320万トン）を大きく上回る量です。
食品ロスの約半分が家庭から発生していますので、値段が安いからといって食材を買い過ぎたり、在庫があるのを忘れて同じ食材を買ってしまったりすることがないようにしましょう。また、買ったものは使い切る・食べ切るようにしましょう。

コープ九州事業連合

水垢防止
すすぎは15秒以上
手洗いはすすぎを15秒以上
手洗いをする際は、しっかりと石けん液を泡立てることが大切です。泡立てることで、手全体や手のしわなどに石けん液がいきわたり、雑菌や汚れを浮かび上げられます。
浮かび上げさせた雑菌や汚れをすすぎでしっかり洗い流します。すすぎが不十分だと、菌が手に残ってしまいますので、15秒以上はすすぐようにしましょう。また、手洗いうるるとき、手の平だけでなく、指先、指の間、手首なども丁寧に洗いましょう。

「そ」

水垢防止
すすぎは15秒以上
手洗いはすすぎを15秒以上
手洗いをする際は、しっかりと石けん液を泡立てることが大切です。泡立てることで、手全体や手のしわなどに石けん液がいきわたり、雑菌や汚れを浮かび上げられます。
浮かび上げさせた雑菌や汚れをすすぎでしっかり洗い流します。すすぎが不十分だと、菌が手に残ってしまいますので、15秒以上はすすぐようにしましょう。また、手洗いうるるとき、手の平だけでなく、指先、指の間、手首なども丁寧に洗いましょう。

コープ九州事業連合

鶏肉は加熱し忘れずに
「そ」
鮮度がいいからと言って菌がないわけではありません。鶏肉は、食中毒菌の一種であるカンピロバクターの保菌率が高いといわれています。そのため、カンピロバクター食中毒は、焼き鳥、鶏ささみの湯通し、鶏わさ、鶏レバー刺しなど、鶏肉の生食や加熱不足が原因となつています。
発熱、嘔吐、下痢などの症状が現れますが、まれに、末梢神経の麻痺を主症状とするギラン・バレー症候群（死亡率2〜3%）を発症することがあります。

コープ九州事業連合

生肉を焼く
野菜は分けて
切らずに

「な」

生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、まな板などを使い分けるか、使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。

加熱しないで食べるものを先に取り扱うのも、ひとつの方法です。焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。

コープ九州事業連合

お米のほすいおにぎり
置かずに

「に」

お米の袋には小さな空気穴が空いています。そのため、お米もつきやすく、湿気でカビも生えやすくなります。保存は冷蔵庫がオススメです。冷蔵庫に強いにおいのものであると、その食品のにおいがお米についてしまうので注意が必要です。

米びつは虫が発生しやすいので、定期的に掃除をしましょう。

コープ九州事業連合

菌を増やす
放置する
濡れふきん

「ぬ」

菌が増える条件は水分・栄養・温度です。きれいに洗浄し、よく乾燥させることが一つのポイントです。

食器などを洗った場合はふきんで水気を拭き取ることが大切ですが、肝心のふきんが十分に乾燥していませんか。清潔でない場合は、ふきん自体に菌が繁殖してしまいます。

不衛生な台ふきんで食器を拭いたり食卓を水おきすると、かえって菌をぬり広げてしまうことにもなりかねません。ふきんは小まめに取り換えましょう。

多くの食中毒菌は熱に弱い特徴があります。よって、食中毒菌を殺菌するために調理器具に熱湯をかけることは有効な手段の一つです。

熱湯をかける際にはやけどには十分注意しましょう。熱湯以外にも、漂白殺菌する方法も有効な手段です。

コープ九州事業連合

器具を殺菌
で熱湯

「わ」

ノロウイルスは、最も多くの食中毒患者数を発生する原因となつています。冬季を中心に、年間を通じて胃腸炎を引き起こし、集団発生につながることがあります。

ノロウイルスは、人から人への感染を防止することが大切ですが、ノロウイルスに感染しても症状が出ない人もいることから、気づかず他の人に感染を広がってしまうこともあります。

食品からの感染を防ぐためには、加熱調理する食品の中心部を90℃90秒以上加熱することが大切です。

コープ九州事業連合

人
症状を
検査する

「の」

ノロウイルスは、最も多くの食中毒患者数を発生する原因となつています。冬季を中心に、年間を通じて胃腸炎を引き起こし、集団発生につながることがあります。

ノロウイルスは、人から人への感染を防止することが大切ですが、ノロウイルスに感染しても症状が出ない人もいることから、気づかず他の人に感染を広がってしまうこともあります。

食品からの感染を防ぐためには、加熱調理する食品の中心部を90℃90秒以上加熱することが大切です。

コープ九州事業連合

コー九州事業連合

火を食す
中
ハンバーグ

「は」

塊肉の場合は、食中毒の原因菌は表面だけについているので、表面をしっかりと焼けばOKですが、ハンバーグは挽肉から作るため、肉表面に付着していた食中毒菌が中心部まで入ってしまいます。
多くの食中毒菌は、75℃で1分間以上の加熱で死滅するので、中心部まで火を通すことが重要です。ハンバーグでは、外側が焼けていても、中は生焼けになっていることがあるので、フライパンにふたをして、中火で中心部までじっくり火を通すことが大切です。加熱の目安は、肉汁が透明になる程度です。表面が焦げてしまいそうなきときは、電子レンジで仕上げるのも有効です。

コー九州事業連合

原因
魚
シラス

「さ」

赤身魚のヒスタミンによる食中毒は、アレルギー症状に類似した中毒症状がみられます。
ヒスタミンは食品中に含まれるヒスタジン（タンパク質を構成する20種類のアミノ酸の一種）にヒスタミン産生菌の酵素が作用し、ヒスタミンに変換されることにより生成します。生成されたヒスタミンは加熱しても減りません。
ヒスタミンが多く生成されると、食した際に舌にピリピリと刺激を感じます。通常とは異なる刺激を感じたら、たとえ鮮度がいいと思われてもそれ以上食べないようにしましょう。

コー九州事業連合

菌
口
吹

「い」

冷蔵庫は10℃前後の設定になっていますが、冷氣吹き出し口は更に低い温度（-5℃～-10℃）の風が出ています。
そのため、水分の多い豆腐やこんにやくなどが長時間にわたり直接冷気に当たってしまった場合は、凍ってしまい食感が悪くなってしまう場合があります。また、卵は白身部分が白濁し、ゼリー状になることもあります。
冷氣の吹き出し口付近には、食品を置かないようにしましょう。

コー九州事業連合

菌
口
茶

「く」

ペットボトルの飲料を飲む際に、直接ペットボトルに口をつけてしまうと口内常在菌が飲料に移ってしまいます。
実験では、細菌が入った飲み物を室温で放置すると2時間後に急速に菌が増殖し始めることや、一晩で1個の菌が10万個に増殖することが確かめられています。
増殖した菌を再び口にすると、体調を壊したりしますので、早めに飲み切りましょう。菌の増殖が激しい暑い夏の時期は要注意です。

コー九州事業連合

菌
乳
ボ

「ほ」

ボツリヌス菌は、乾燥や熱に強い「芽胞（がほう）」を形成する菌で海、川、湖の泥砂中や土壌に広く存在しています。「芽胞」は、酸素の少ない状態で発芽して増殖し、極めて強い毒素を産生します。
乳児の場合は、腸内細菌の環境が整っておらず、ボツリヌス菌が増えて毒素を作ってしまうことがあります。
生後1歳以上になると、離乳食等により腸内環境が整う時期となるため、ハチミツを避ける必要はありません。

商品の包材には保存方法が記載されています。常温保存でも開封後は冷蔵庫など、注意が書かれていることもあります。きちんと包材の表記を確認しましょう。

また、記載された方法で調理（加熱温度や加熱時間など）しないと、おいしく食べることができませんので注意しましょう。

保存方法
の注意事項

「ま」

コープ九州事業連合

菌が増える条件は水分・栄養・温度です。スポンジはキッチンまわりで特に菌が増えやすいもので、きれいに洗ってしっかり水気を切って保管しましょう。

また、時々熱湯消毒なども行いましょう。熱湯を使用する場合は、やけどに注意しましょう。

お風呂
の注意事項
水

「み」

コープ九州事業連合

調理中も無意識に顔や髪を触ってしまうと、手を介して食品に菌を付着させてしまいます。

顔や髪の毛には、黄色ブドウ球菌などの食中毒菌などがたくさん付着していますし、髪の毛などが料理に入ってしまう事もあります。

わかっている、無意識に触ってしまうことがありますので、調理中はこまめに手を洗うことが大切です。

清潔な
手洗いの
意識

「む」

コープ九州事業連合

細菌とウイルスは、人や動物に感染症を引き起こす微生物です。違いはいくつもありますが、まずは大きさ。細菌はウイルスよりも数10倍、100倍くらいサイズが大きいのです。ほかに、細菌は自分の力で増殖することができますが、ウイルスは人や動物の細胞の中に入らなければ増えることができないという点も違います。

菌・ウイルス
の確認
目

「め」

コープ九州事業連合

大量調理した料理を次の日も食べる時など、一度加熱した料理が冷める過程で菌が増殖することもあります。よって、作り置きした食品を食べる場合は、中心部まで十分に再加熱して殺菌することが大切です。

また、空気中の浮遊菌の付着を防ぐためにも、作り置きをした料理は密封容器やラップフィルムなどですっきりカバーしましょう。

加熱
の注意

「も」

コープ九州事業連合

コー九州事業連合

衛生管理
焼肉は

「ち」

トングには、お肉を簡単につまむことのできる便利な道具という役割だけではありません。実は、食中毒防止という一番大切な役割を担っています。
生肉や野菜についている菌が広がらないように、焼く前はトングで取り扱い、焼いた後は自分の箸で食するようにすれば食中毒菌の汚染を防ぐことができますよ。

コー九州事業連合

冷感内蔵は

「ぢ」

冷蔵庫は、食品と食品の間を冷気が通過しやすいようにする必要があります。よって、食品と食品の間にある程度の隙間を空けて使用してください。
食品の詰め込みすぎは控え、奥の壁が見える程度にしておくのが理想です。
一方、冷凍庫は食品をたくさん詰めて使用すると、凍った食品自体が保冷材の役目を果たし、庫内温度が上昇するのを防ぎます。冷蔵庫・冷凍庫は適切に使うことで、省エネにもつながります。

コー九州事業連合

食中食
正知し

「ぢ」

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。
食中毒を防ぐためには、細菌の場合は「細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」ということが大切です。
ウイルスによる食中毒を予防するためには、ウイルスをお家に「持ち込まない」、食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」、食べ物にウイルスを「つけない」、付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」ということが大切です。

コー九州事業連合

冷感内蔵
密封

「ち」

ラップフィルムで密封することで、冷蔵庫内の臭い拡散・吸着防止になります。
また、冷蔵庫内の汚れ防止や食中毒菌からの汚染防止にもつながります。

コー九州事業連合

菌増
低温

「ち」

リステリア菌は、自然界に広く分布しています。発育温度域は0℃～45℃と幅広く、4℃以下の低温でも増殖が可能です。そのため、冷蔵庫内でも繁殖します。特に肉類は冷蔵庫内に長期間保存しないようにしましょう。
加熱(65℃数分間)は他の多くの食中毒菌と同様に有効です。
妊婦や高齢者は、ナチュラルチーズなどの未殺菌の乳製品や生ハム、ミートパテなどは控えるようにしましょう。

ギョウジャンニクの外観によく似たイヌサフランは、
 コルヒチンというアルカロイド毒素を含有しており、誤食
 すると嘔吐、下痢、呼吸麻痺などの中毒症状が起きます。
 ニラとスイセンも間違えやすく、スイセンはリコリンな
 どのアルカロイド毒素を含有し、誤食すると嘔吐、下痢な
 どを起こします。

このほか、白いんげん豆やバイケイソウ、チョウセンア
 サガオ、トリカブト、ジャガイモ、毒キノコなど、自然毒を
 持った植物はたくさんありますので十分注意しましょう。

「お」

コー九州事業連合

冷蔵庫の開け閉めが頻りに繰り返されると、
 冷蔵庫内のドアポケットは特に温度が上がりがや
 すい場所ですので、温度変化を嫌う卵などは保管場所として
 適しません。食材に適した収納場所も工夫が必要ですね。

冷蔵庫の開け閉めが頻りに繰り返されると、
 冷蔵庫内のドアポケットは特に温度が上がりがや
 すい場所ですので、温度変化を嫌う卵などは保管場所として
 適しません。食材に適した収納場所も工夫が必要ですね。

「れ」

コー九州事業連合

食中毒の原因として、食中毒菌の増殖は、2倍2倍です。大腸菌などは十分な栄養
 があって、人の体温程度の温かさがあれば、20分で2倍に
 なります。60分で8倍。2時間では、64倍まで増殖します。
 食中毒を引き起こすための菌の量は、食中毒菌によって
 異なりますが、黄色ブドウ球菌やボツリヌス菌などの毒素型
 と呼ばれる食中毒菌は、少量の菌でも食中毒を発症させる
 ことがあります。

食中毒菌の増殖は、2倍2倍です。大腸菌などは十分な栄養
 があって、人の体温程度の温かさがあれば、20分で2倍に
 なります。60分で8倍。2時間では、64倍まで増殖します。
 食中毒を引き起こすための菌の量は、食中毒菌によって
 異なりますが、黄色ブドウ球菌やボツリヌス菌などの毒素型
 と呼ばれる食中毒菌は、少量の菌でも食中毒を発症させる
 ことがあります。

「ろ」

コー九州事業連合

食中毒菌の増殖は、2倍2倍です。大腸菌などは十分な栄養
 があって、人の体温程度の温かさがあれば、20分で2倍に
 なります。60分で8倍。2時間では、64倍まで増殖します。
 食中毒を引き起こすための菌の量は、食中毒菌によって
 異なりますが、黄色ブドウ球菌やボツリヌス菌などの毒素型
 と呼ばれる食中毒菌は、少量の菌でも食中毒を発症させる
 ことがあります。

食中毒菌の増殖は、2倍2倍です。大腸菌などは十分な栄養
 があって、人の体温程度の温かさがあれば、20分で2倍に
 なります。60分で8倍。2時間では、64倍まで増殖します。
 食中毒を引き起こすための菌の量は、食中毒菌によって
 異なりますが、黄色ブドウ球菌やボツリヌス菌などの毒素型
 と呼ばれる食中毒菌は、少量の菌でも食中毒を発症させる
 ことがあります。

「わ」

コー九州事業連合

食中毒菌の増殖は、2倍2倍です。大腸菌などは十分な栄養
 があって、人の体温程度の温かさがあれば、20分で2倍に
 なります。60分で8倍。2時間では、64倍まで増殖します。
 食中毒を引き起こすための菌の量は、食中毒菌によって
 異なりますが、黄色ブドウ球菌やボツリヌス菌などの毒素型
 と呼ばれる食中毒菌は、少量の菌でも食中毒を発症させる
 ことがあります。

食中毒菌の増殖は、2倍2倍です。大腸菌などは十分な栄養
 があって、人の体温程度の温かさがあれば、20分で2倍に
 なります。60分で8倍。2時間では、64倍まで増殖します。
 食中毒を引き起こすための菌の量は、食中毒菌によって
 異なりますが、黄色ブドウ球菌やボツリヌス菌などの毒素型
 と呼ばれる食中毒菌は、少量の菌でも食中毒を発症させる
 ことがあります。

「を」

コー九州事業連合

「ん」

異変に気づいた瞬間
「ん」

食品の異常は、腐敗臭やカビの繁殖など臭いや見た目で分かる異変だけではなく、食中毒菌の付着など見た目では分からない異変もあります。
口にして「おかしい」と思ったなら、食べないことも大事です。