

#### 4. 食中毒が増殖する条件

##### 1. 栄養

ヒトにとって栄養となる食品は、細菌にとっても栄養源となります。調理器具類では、食品の残さや汚れが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。調理器具類は、しっかり乾燥させて保管しましょう。

##### 3. 温度

ほとんどの細菌は、10～60℃で増殖し、36℃前後で最もよく発育します。

水分と栄養と温度の3つの条件がそろい、時間が経つと、細菌が増殖し、食中毒が発生する可能性が高くなります。

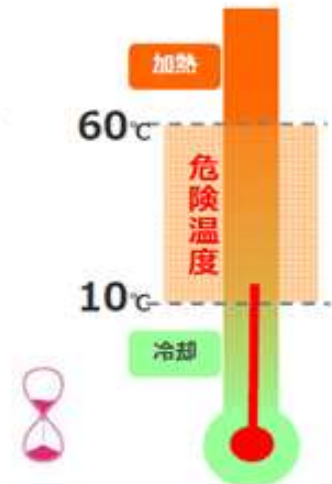
細菌増殖の3条件



3つの条件がそろったら  
細菌が増殖し始める！

温度と微生物

危険温度帯で  
食品を放置すると  
細菌が増殖する



#### 5. 食中毒を防ぐには

##### 食中毒予防の3原則

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>1<br/>つけない<br/>清潔</p>                              | <p>2<br/>増やさない<br/>迅速/冷却</p>  | <p>3<br/>やっつける<br/>加熱</p>  |
| <p><b>つけない</b><br/>食品に菌がつかないように<b>清潔</b>を心がけましょう。</p> | <p><b>増やさない</b><br/>食品についた菌が増えないよう、<b>迅速</b>な調理・提供と<b>冷却</b>を心がけましょう。</p> | <p><b>やっつける</b><br/>食品は中心部が <b>85℃以上で 90 秒以上加熱</b>。<br/>必ず、<b>中心温度計で 3 箇所計測</b>する。</p> |